زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

ژمارە (30) ساڵی (8) مارتی 2007 نەورۆزی 2707ی کوردی Issue No(30) march. 2007

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

پێشانگای زانستی

تا ئێستاو لەم هەزارەی سێیەمەداو لەناوگێژاوی ئەم لێشاوی پارە زۆریەدا، بەشێکی هەرەزۆری خوێندنگە ناوەندی و ئامادەییەکان دەناڵێنن بەدەست نەبونی تاقیگەوە، ئەوانەش کە بەناو تاقیگەیان تێدایە بەشی زۆری کەرەستەکانیان کۆن و کات بەسەر چون

حاڵی بەشێکی زۆری تاقیگە زانکۆکانیشمان لەئامادییەکان باشتر نییە، ئەمە سەرەڕای تاقیگەکانی شیکاری لەنەخۆشخانەکانمانادا کە هەر هەموویان زۆر لەدوای ڕەوتی پێشکەوتنی سەردەمەوەن.

ئێستا پرسیارەکە لەوەدایە تاکەی ئەم حاڵەتە بەردەوام بێت؟

بۆ بیرنەکەینەوە لەپێشانگایەکی هاوچەرخی تایبەت بەپێداویستیە تاقیگەییەکان ساڵانە کە تیایدا دەماو بگرە سەدان کۆمپانیای پسپۆر لەبوارانەدا بانگ بکەین وەک ئەو پێشانگایانەی کە لەبوارەکانی دیکە لەشارەکانی کوردستاندا بۆ مەبەستی دی ڕێکخراون، ئەو کاتە حکومەتی کوردستان دەتوانێت بەشێکی باش لەکەرەستە زانستیەکانی سەردەم هەڵبژێرێت و هەموو تاقیگە جۆراوجۆرەکانمانی لێ پڕبکاتەوە بەوەش ئێمە ساڵانە لە ڕەوتی پێشکەوتنی زانستی زۆر دواناکەوین و هەنگاو بەرەو پێشەوە دەنێین.

ئەمە تەنها پێشنیازێکەو بەهیواوەین دڵسۆزانی نەتەوەکەمان بەهەند وەری بگرن و بایەخی خۆی بدەنێ.

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەریەوە هەیە پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:

سلێمانی - بینای سەردەم - گۆڤاری زانستی سەردەم

ت/ سەرنووسەر 2136653

لەستافی نوسین: سۆزان جەمال

تایپ: بەناز محەمەد توفیق

مۆنتاژی کۆمپیوتەری: نەسرین ئەسکەندەری

هەڵەچنی چاپ: لەرین لەتیف

چاپ: دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد ڕەفیق

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:

فاکسی دەزگای سەردەم

Fax: 00447043129839

ئینتەرنێت:

www.sardamco.com

پۆستی ئەلکترۆنی

qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (2500) دینارە

لەم ژمارەیەدا

نەخۆشی پارکینسۆن

Parkinson

دکتۆرە پرشنگ عەبدول محەمەد

هۆڵندا

پارکینسۆن نەخۆشییەکە توانای دوورکەوتنەوەمان لێی نییە، ئەم نەخۆشییە لە ئەنجامی ئەوەوە نایەت کە نەخۆشەکە لەوەو پێش دووچاری حاڵەتێکی تایبەتی بووبێت یان نەخۆشییەکی دیکەی هەبووبێت، یان بەهۆی باروودۆخێکی ژیانی تایبەتییەوە تووش بوبێت.

ئەو تەنگوچەڵەمانەی کە نەخۆشی پارکینسۆن توشی دەبێت ناتوانێت بەبێ چارەسەری پزیشکی بەسەریاندا زاڵ بێت، بەلاّم ڕێژەی دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە زۆرتر بە باری دەروونی نەخۆشەکەوە بەستراوە ئەوەش ئاشکرایە کە ئەم نەخۆشییە نابێتە هۆی مردنی نەخۆشەکە،

لەساڵانی پەنجاکانەوە گرنگی بەم نەخۆشییە درا، لەدوای ئەوەی لێکۆڵینەوەکان ئەنجامی باشیان دەست کەوت توانیان بەسەر کۆمەڵێك لە تێکچوونەکانی و نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەدا زاڵ بین، ، ئەم لێکۆڵینەوانە نەوەستان بەڵکو بەبەردەوامی دەرمانی باشترو جۆری دیکە دەدۆزنەوە.

نەخۆشی پارکینسۆن توشی پیاوو ژن دەبێت بەزۆری لەتەمەنی 50 ساڵیدا بەلاّم ٪15 ی تووشبوان لەتەمەنی منداڵیدان.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە :

نەخۆشی پارکینسۆن سێ نیشانەی دیارو ئاشکرای هەیە ئەویش، لەرزینی ماسولکە ڕەقەو کەمی جوڵەیە، هەریەکە لەم نیشانانە بە توندی یان بەسووکی، یەکێکیان یان هەموویان یەك لەدوای یەك لە نەخۆشەکە دەردەکەون، لەرزینەکەش بە شێوەی لەرینەوەی بەشێك لە لەشی نەخۆشەکە یان ئەندامێکی وەك سەری یا سەری یا قاچی یا هەموو لەشی نەخۆشەکە دەبێت، نەخۆشەکە توانای کۆنترۆڵی

نامێنێت، بەڵام لەکاتی نوستندا ئەم لەرینەوەیە دەوەستێت نەخۆشەکە دووچاری چەند ناڕەحەتییەك دەبێت وەك ئەوەی

ناتوانێت قۆپچەکانی دابخات‌و ناتوانێت زاڵ بێت بەسەر کرداری نوستنداو پارووی قووت داندا یان ناڕەحەتی دەبێت لە کاتی میز کردندا، بەڵام ئەم نیشانانە دەگۆڕێت لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی دیکە، یان لەهەمان نەخۆشدا لەساتێکەوە بۆ ساتێکی دیکە.

جاری واش هەیە ئەوەندە نیشانەکانی ساکارن نەخۆشەکەش خۆی هەستی پێ ناکات، زۆرجاریش نەخۆشەکە ئەوەندە بەتوندی لێی دیاری دەدات ناتوانێت ژیانی بەئاسانی بەرێتەسەرو دەبێت یەکێك یارمەتی بدات.

هۆیەکانی نەخۆشی پارکینسۆن:

هۆیەکانی ئەم نەخۆشییە دەرکەوتووە بە لەناوچوونی هەندێك لە خانەکانی مێشك دەست پێدەکات‌و واتە مێشك ناتوانێت ماددەی کیمیاوی (دوپامینی) Dopamine بەپێی پێویست دروست بکات.

ئەم نەخۆشییە بەیەکێك لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی مێشك‌و دەمار دادەنرێت.

ماددەی دوپامینی بازنەیەکی گەیاندنە لە نێوان زنجیرەی، دەمار و، مێشك، مۆخی بڕبڕەو، دەمارەماسولکەکاندا.

کاتێك کە دەمارەکان ئاماژە بۆیەکتر دەنێرن دەبێت ڕابەرێك هەبێت (transmitter) ئەم ئاماژەیە بگەیەنێت بەوەی بەرامبەری ئەم ڕابەرەش مادەی دوپامینە.

کاتێك کە ئەم ماددەیە نامێنێت یا کەمترە لە پێویست ئەوا ئاماژەکە ناگەیەنرێت‌و خانە دەمارەکانی بەرامبەر هاواریان

لێ هەڵدەستێت . ومادەیەکی دیکەش هەیە کەپێی دەڵێن ئەسیتیل کۆلین (acetyl choline) وناسراوە بە ماددەی ئەسیتیل کۆلینی بەندکراو. کە ئەرکی بەگەیاندنی ئاماژەکەیە لە نێوان دەمارەکان خۆیاندا جێبەجێ دەکات.

کاتێك کە لەنگەر نامێنێت لە نێوان ماددەی دوپامین‌و ئەسیتیل کۆلین دا نیشانەکانی پارکینسۆن دەردەکەون.

هەر لەکۆنەوە چەند ماددەیەکمان بەکارهێناوە کە هێزو توندی کۆلین نەهێڵێت، یان ماددەی دۆپامین زیادبکات.

دوپا لە پێناوی دۆپامین:

ئائێستا پزیشکەکان مادەی کەمبونەوەی کاری کولینیان بۆ چارەسەری یا کەمکردنەوەی نیشانەکانی پارکینسۆن، بەکاردەهێنا بەڵام لەساڵی شەستەکاندا پسپۆڕانی بەشی کۆئەندامی دەمار ڕێگایەکی دیکەیان دۆزییەوە ئەویش خواردنی پاقلەیە بەتایبەتی کەپێی دەڵێن (پاقلەی میسری) کە مادەی لیفو دوپای تیادایە کە پێی دەوترێت (dopa)و

مێشك دەتوانێت ماددەی دۆپامینی لێ دروست بکات، بەڵام نەخۆشەکە پێویستە بڕێکی زۆر بخوات، ئەویش دەبێتەهۆی زیادبوونی کێشی.

Cut section of the midbrain where a portion of the substantia nigra is visible

Substantia nigra

Diminished substantia nigra as seen in Parkinson's disease

ADAM

پزیشکەکانی ئەمەریکا کە زانیان ئەم ماددەیە سوودی هەیە توانیان دەرمانی لێ دروست بکەن و بڕەکەی دیاری بکەن بەپێی جۆرو تیژی نیشانەکان بە نەخۆشەکەی بدەن.

لەهەمان کاتداو بەشێوەیەکی کتوپڕی دەرمانێکی دیکەیان دۆزییەوە کەپێی دەڵێن (ئەمانتید)و ئەم دەرمانە دژی ئەنفلۆنزاو سەرمابوون بەکاردەهات، کە نەخۆشەکانی پارکینسۆن بەکاریان هێنا دەرکەوت نیشانەکانی نەخۆشی پارکینسۆن کەم بوونەوە ئەم دەرمانە رێژەی ماددەی دۆپامین زیاد دەکات.

هەروەها لە حەفتاکاندا چەند مادەیەکی دیکەیان دۆزییەوە لەگەڵ دۆپا کە کاریکاتە سەر دۆپامین و نیشانەکانی پارکینسۆن زیاتر کەم بکاتەوە ئەم دەرمانانە دەبێت لەرێگای دەمەوە وەربگیرێت. بەداخەوە ئەم دەرمانانە زۆر هەستیارن بۆ نەخۆشەکە زۆر کاریگەری لابەلایان بۆنەخۆشەکە هەیە، هەرلەبەر ئەمەشە کە نەخۆشەکە ناتوانێت دەرمانی تەواو بخوات دەبێت خۆی توانای هەڵگرتنی چەند نیشانەیەکی هەبێت بۆ کەمکردنەوەی کاری لابەلای دەرمانەکان.

نەخۆشەکە لەیەکەم بەکارهێنانی دەرمانەکانەوە یان دوای بەکارهێنانی بۆماوەی دورو درێژ توشی تەمەڵی یا جوڵەی زۆرو دڵەڕاوکێ دەبێت و هەستی سێکسی زۆر چالاك دەبێت.

نەخۆشەکە دەبێت یارمەتی بدرێت بۆ بەردەوام بوونی ژیانی و تێکەڵبوونی بەکۆمەڵ و ئاسانکاری بۆبکرێت وەك یارمەتی دانی لەکاتی جل لەبەرکردن و نانخواردن و چوون بۆ تەوالێت و پارێزگاری لێکردنی لە مەترسی و زیان پێ کەوتن لەزۆر وڵاتانی جیهاندا گۆڤاری تایبەتی و کۆمەڵەی تایبەتییان هەیە کەبەیەکەوە کاردەکەن بۆ هێورکردنەوەی باری دەروونی نەخۆشەکەو راهاتن لەگەڵ نەخۆشییەکەدا.

تیۆری سۆرندایک
تیۆری هەوڵدان و هەڵەکردن

Edward L. Thorndike
1874-1949

دکتۆر کەریم شەریف قەرەچەتانی
مامۆستای سایکۆلۆژی – زانکۆی سلێمانی

سۆرندایک بە رابەری سایکۆلۆژی پەروەردەیی دادەنرێت و یەکەم کەس بوو کە ئەو زاراوەی (سایکۆلۆژیای پەروەردەیی) بەکارهێنا، سۆرندایک دەروونزانێکی رەفتارییە، لەبەرئەوەی لەو بڕوایەدایە کە رەفتار لە ئەنجامی وورووژێنەرو وورووژاندنی هەستەوەرەکان و گەیاندنی کاریگەری و شوێنەواری ئەو وورووژێنەرانە لە رێگەی دەمارە خانەکانەوە، بۆ مێشک و دواتر مێشک فەرمان بۆ ئەندامەکانی لەش (ماسولکەو گلاندەکان) دەردەکات و لەرێگەی گرژبوونی ماسولکەکان و رژاندنی گلاندەکان یان پەرچەکردارەوە وەڵامدانەوەی پێویست بۆئەو وورووژێنەرانە دەدرێتەوە. واتە سۆرندایک بڕوای تەواوی بە (وورووژێنەر – وەڵامدانەوە) هەیەو لە رێگەیەوە رەفتارو هەڵس و کەوتەکانی بوونەوەر(مرۆڤ و ئاژەڵ) لێکدەداتەوە.

تاقیکردنەوەکانی سۆرندایک:

زۆربەی تۆژینەوەکانی سۆرندایک لەسەر ئاژەڵی وەک (سەگ و پشیلەو مەیمون و ماسی) بەئەنجام دەگەیەندرا، تاقیکردنەوەکانی سۆرندایک جیاوازبوو لە تاقیکردنەوەکانی باڤلۆف، لەبەرئەوەی ئاژەڵەکان لە توێژینەوەکانی سۆرندایکدا سەربەست بوون و ئازادی هەڵسوکەوتیان هەبوو، بەلام ئاژەڵەکان لە توێژینەوەکانی باڤلۆف بەسترابوونەوەو ئازادی و جوڵەیان زەوت کرابوو، نەیان دەتوانی بەئارەزووی خۆیان جوڵەو رەفتار بکەن. لە لایەکی دیکەشەوە باڤلۆف پێوانەی (رژاندنی لیکی) سەگەکانی دەکردو ئەو لیک رژاندنە وەک وەڵامدانەوەیەکی مەرجی لەژێر کۆنترۆڵ و ویستی بونەوەردا (سەگەکە) نییە، بەلام سۆرندایک پێوانەی رەفتارو هەڵسوکەوتە ویستیەکانی وەک (بازدان، رۆیشتن، جووڵە، پێچ کردنەوە. ...هتد) دەکردو لە رێگەیانەوە رەفتاری ئاژەڵەکانی دیاریدەکرد، پوختەی تاقیکردنەوەکەی سۆرندایک بریتی بوو لە (دانانی پشیلەیەکی برسی) لەناو قەفەس و سندوقێکی داخراودا، لە دەرەوەی قەفەس و سندوقەکەش خواردنی لە قاپێکدا دادەنا، بە مەرجێك پشیلە برسیەکە خواردنەکەی دەرەوەی دەبینی، بەلام نەیدەتوانی بیگاتێ و بیخوات، تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە تەنها لە سندوق و قەفەسەکە بێتە دەرەوە، ئینجا ئەو پشیلەیە تەنها بە جوڵاندن و راکیشانی دەسکی قەفەسەکە دەیتوانی لەو قەفەسە داخراوە بێتە دەرەوە.

سۆرندانیک سەرنجی پشیلە برسیەکەی دەداو دەیبینی کە پشیلەکە بەردەوام لە هەوڵی هاتنە دەرەوەدا بوو، هەندێکجار گازی لە قەفەسەکە دەگرت، هەندێکجار خۆی پێدادەکێشا

جاری واهەبوو بازی دەدا بەرزو نزم دەبووەوە، هەندێکجار هەوڵی دەدا لە بۆشایی نێوان شیش‌و بۆریەکانی قەفەسەکەوە بێتــە دەرەوە هەنــدێکجار دەســتەکانی دەبــردە دەرەوەو دەیویــست دەســتی بگاتــە خواردنەکــە، بــەڵام ســەرجەم ئــەو هەوڵانە بێ سوود بوون‌و نەدەگەیشتە خواردنەکەی دەرەوەی قەفەســەکە. ئینجــا لەبــەر ئــەوەی پــشیلەکە برســی بــوو، لــە ئەنجامی پاڵنەری برسێتیەوە بەردەوام لە جووڵەو ئەم سەرو ئەو سەرو هەوڵدان دابوو، تا بەرێکەوت دەستی بەر دەسکی قەفەسەکە دەکەوێت‌و دەرگاکــە دەکرێتــەوەو پــشیلەکە دێتــە دەرەوەو تێر لە خواردنەکە دەخوات، دوای ماوەیەك دووبارە پشیلەکە برسی دەبوو، دەخرایەوە ناو قەفەسەکەو وەك جاری یەکەم دەکەوتە جوڵەو هەوڵدان‌و هەڵەکردن تا دوای ماوەیەك دووبارە دەستی یان قاچی بەر دەسکی دەرگاکە دەکەوت‌و دەرگاکــە دەکرایــەوەو پــشیلەکە دەهاتــە دەرەوەو تێــری لــە خواردنەکە دەخوارد.

ســۆراندایك جەنــدەهاجار ئــەو تاقیکردنەوەیــەی دووبــارەو دەبــارە دەکــردەوەو بــۆی دەرکــەوت کــە دوای هــەموو جارێــك ژمــارەی جووڵــەو هەڵــسوکەوتە هەڵــەکانی پــشیلەکە کــەم دەبــووەو دوای ماوەیــەکی کــەم دەســکی دەرگاکــەی دەگــرت‌و دەرگاکــەی دەکــردەوە، تــا لــە کۆتــایی تاقیکردنەوەکــەدا هــەر دوای ئــەوەی پــشیلەکەی دەخــستە نــاو قەفەســەکەوە، ئــەوا یەکــسەر بەیــەك جــار بــە بــێ هەڵــەکردن دەرگــای قەفەســەکەی دەکــردەوە دەهاتــە دەرەوەو دەســتی دەکــرد بــە خــواردنی خواردنەکە. بەردەوام سۆراندایك ئەو کاتانەی هــەژمار دەکرد کە پشیلەکە هەڵەی تێدا دەکرد، تا ئەو کاتەی لە قەفەسەکە دەهاتــە دەرەوە، بــۆ ســۆرندایك دەرکــەوت کــە یەکــەم جــار پشیلەکە (160) سەدو شەست خولەکی پێویست بوو، لە ناو قەفەســەکەدا هــەر جووڵــەو هــەڵس‌و کــەوت‌و هــەوڵی دەدا، تــا توانی دوای ئەو ماوەیە دەرگاکە بکاتەوەو بێتە دەرەوە. بەڵام لە جاری چوارەم کاتەکــە کــەم بــوەوەو بــوو بــە (100) ســەد خولەك، بەڵام لە جاری دوانزەهــەم (12) تەنها ماوەی بیست (20) خولــەك لــەناو قەفەســەکەدا مایــەوەو دواتــر دەســکی دەرگاکەی دەگرت‌و دەهاتە دەرەوە. تا لە جاری بیستەم (20) یەکسەر (بە بێ ئەوەی یەك خولەکیش بمێنێتەوە) دەهاتە دەرەوەو دەرگاکەی دەکردەوە.

ئەم خستەیەی خوارەوە هەوڵ‌و کاتی مانەوەی پشیلەکە لەناو قەفەسەکەدا روون دەکاتەوە:

جارەکانی تاقیکردنەوەکە	دەستی لەناو قەفەسەکە دەبردە دەرەوە	هاوارکردن	سەسوڕاندنەوە لەناو قەفەسەکە	هەوڵی گرتن‌و گاز لێگرتن لە قەفەسەکە	هەوڵدانی دی	هەوڵی سەرکەوتوو کردنەوەی دەرگا
یەکەم	25	38	20	17	15	1
دووهەم	20	28	17	15	12	1
پێنجەم	12	15	10	8	6	1
دەیەم	8	9	5	4	2	1
بیستەم	4	2	2	2	1	1
بیست‌و پێنجەم	-	-	-	-	-	1

ئەگەر بمانەوێت رەفتارو هەڵس‌و کەوتی پشیلەکە لەکاتی فێربوونی کردنەوەی دەرگای قەفەسەکە بە رێگای (هەوڵدان‌و هەڵەکردن) و هاتنە دەرەوەی شیتەڵ بکەینەوە ئەوا ئەم راستیانەی خوارەوەمان بۆ دەردەکەوێت:

1- دەبێت پێداویستی‌و پاڵنەرێك (برسێتی) لە لای پشیلەکە هەبێت‌و پاڵی پێوەبنێت‌و ببێت بە سەرچاوە بۆ ئاراستەکردن‌و جووڵاندنی بەرەوە ئامانجەکە (خواردن).

2- پێویستە بەربەست‌و رێگرێك لەبەردەم پشیلەکە هەبێت (قەفەس‌و دەرگای داخراو) و نەهێڵێت پشیلەکە بگاتە ئامانجەکەی (خواردنەکە)، کە ئەم بەربەست‌و رێگرەش گرفت‌و کێشەی سەرەکین‌و دەبێت پشیلەکە هەوڵ بدات‌و چارەسەری بکات‌و بەسەریدا زاڵ بێت (کردنەوەی دەرگا) بۆ ئەوەی بگاتە ئامانجەکە (خواردن).

3- پشیلەکە دەست دەکات بە کۆمەڵێك هەڵس‌و کەوت‌و رەفتاری هەڵەو هەرەمەکی (هەوڵدان) پێش ئەوەی بتوانێت دەرگاکە بکاتەوەو بگات بە ئامانج‌و مەبەست (خواردن).

4- دوای ئەوەی ئاژەڵەکە (پشیلەکە) دەگاتە رەفتاری راست (کردنەوەی دەرگا)ئیتر وردە وردەو جار لەدوای جار ژمارەی رەفتارە هەڵەو هەرەمەکییەکانی بەرەو کەم بوونەوە دەچێت، تا لە کۆتایدا لەماوەیەکی زۆر کەمدا دەگاتەهەڵس‌و کەوت‌و رەفتاری راست‌و دروست (کردنەوەی دەرگا). (صالح، 1972، ص 382) (ملحم، 2006، ص 310).

سۆراندیک

ئەو گریمانانەی کە سۆرندایك تیۆرەکەی لەسەر بونیاد ناوە:

سۆرندایك بۆ دانانی تیۆرەکەی پشتی بە چەند گریمانیك بەستبوو، کە ئەمانەی خوارەوە بوون:

1- بوونەوەر (مرۆڤ بێت یان ئاژەڵ) لە رێگەی هەوڵ دان‌و هەڵەکردنەوە(Trial&Error) فێردەبێت‌و دەتوانێت چارەسەری گرفتەکان بکات.

2- فێربوون لە رێگەی هەوڵدان‌و هەڵەکردنەوە بەشێوەیەکی پلە بە پلەیی‌و هەنگاو بە هەنگاوەوە روودەدات‌و هەوڵەکان دووبارە دەبنەوەو فێربوونیش لە رێگەی کەمبوونەوەی کات‌و ماوەی هەوڵەکان یان ژمارەی هەڵەکان دەپێورێت.

3- لە سەرەتای هەوڵەکانی فێربووندا، بونەوەر بە شێوەیەکی هەرەمەکی‌و لابەلایی رەفتارو هەڵس‌و کەوت دەکات، بەلام وردە وردە لە رێگەی هەڵبژاردن‌و پەیوەست کردنەوە (Selecting & Connecting) بۆ رەفتارو هەڵس‌و کەوتی مەبەستدار دەگۆڕدرێن.

4- پاداشت (هاندەر) دەبێتە هۆی بەهێزکردنی پەیوەستی دەماری لە نێوان ورێژێنەرو وەلامدانەوی پشتگیری کراو.

5- هەروەها دووبارە بوونەوەی دەبێتە هۆی بەهێزکردنی پەیوەستی دەماری لە نێوان وروژێنەرو وەلامدانەوە، بەلام پشت گوێ خستن دەبێتە هۆی لاوازکردنی ئەو پەیوەستیە.

6- بەهێزی وەلامدانەوە پەیوەستەو دەرئەنجامی جۆری وروژێنەرو ئاستی ئامادەباشی بوونەوەرو کارلێککردنی نێوانیانە (ملحم، 2006،ص 311).

چەمکەکانی تیۆرەکەی سۆرندایك:

بۆ ئەوەی بە باشی لە تیۆرەکەی سۆرندایك بگەین ئەوا دەبێت بە ئەو چەقڵ‌و زاراوانە ئاشنا بین، کە بە کاری دەهێنێت‌و مەبەستیەتی:

1- وروژێنەر: هەر شتێك کاریگەری لەسەر بوونەوەر هەبێت، ئیتر ئەو شتە لە دەرەوەی مرۆڤ بێت (دەنگ‌و روناکی‌و بۆن. .هتد) یان لە ناوەوەی مرۆڤ بێت (ئازاری گورچیلە، برسێتی. ..هتد) کە دەبێتە هۆی رەفتارو هەڵس‌و کەوت.

2- وەلامدانەوە: هەموو رەفتارو هەڵسو کەوتێکی (ماسولکەیی یان گلاندی یان قسە کردن یان هەڵچوونی یان کۆمەلایەتی یان عەقلی) دەگرێتەوە کە بوونەوەر لە رێگەیانەوە وەلامی وروژێنەرەکان دەداتەوە.

3- کاریگەری: حاڵەتی تێربوون‌و خۆشی‌و ناخۆشیە کە هاوکات‌و هاوشانی وەلامدانەوەی سەرکەوتوو یان سەرنەکەوتووە کە ئەمەش دەکرێت بە دوو بەشەوە:

ا- کاریگەری باش: ئەو کاریگەرییەیە کە وا لە بوونەوەر دەکات لەسەر وەلامدانەوەو هەڵس‌و کەوتەکانی بەردەوام بێت، چونکە سەرکەوتوو بووەو دەبێتە مایەی خۆشی‌و تێربوون.

ب- کاریگەری خراپ: ئەو حاڵەت‌و کاریگەرییەیە کە وا لە بوونەوەر دەکات واز لەو رەفتارو هەڵس‌و کەوتەی بهێنێت، چونکە سەرنەکەوتوو بووەو دەبێتە مایەی ئازارو ناخۆشی

لێکدانەوەی سۆرندایك:

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆکرد، سۆرندایك سەر بە رێبازو قوتابخانەی رەفتاری بوو واتە رەفتار بە لای ئەوەوە بریتییە لە (وروژێنەر ---- وەلامدانەوە)، لەو بڕوایەدابوو کە هیچ وەلامدانەوەیەك بە بێ وروژێنەر نییە، واتە هەموو

وەڵامدانەوەیەك وروژێنەری خۆی هەیە، کە ئەمە سادەترین و بچوکترین یەکەی رەفتارو سەرجەم رەفتارو هەڵس و کەوتە ئاڵۆزەکان لە کۆمەڵێك (وروژێنەر – وەڵامدانەوە) پێك دێن.

بە بۆچوونی سۆرندایك هەموو وروژێنەرێکی دەرەکی وەڵامدانەوەیەکی تایبەت بە خۆی هەیە، واتە گونجاوەو لە هەموو وەڵامەکانی دی لەپێشترە بۆ ئەو وروژێنەرەو ئەگەری زۆری هەیە کە رووبدات وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ ئەو وروژێنەرە.

بۆ نموونە با وای دابنێین کە وروژێنەری (ا) کاری کردە سەر بوونەوەر و، ئەو بوونەوەرەش لە رێگەی هەستەوەرەکانییەوە ئەو وروژێنەرەی وەرگرت و دواتر لە رێگەی هەستە دەمارەکانەوە کاریگەری ئەو وروژێنەرە گەیشتە مێشك، ئینجا ئەم وروژێنەرە (ا) بە پێی پێکهاتە ناوەندە کۆئەندامی دەمار بە ژمارەیەك وەڵامدانەوەی پەیوەست دەبێت، با وای دابنێین وەڵامدانەوەی (1،2،3،4)، بەڵام ئەوەی لە هەموویان لە پێشتر بێت و چانسی دەرکەوتنی هەبێت وەڵامدانەوەی ژمارە (1) یەکە، با وای دابنێین کە (70٪) چانسی هەیە کە دەرکەوێت و ببێت بە وەڵامدانەوە وروژێنەری (أ) یەك، بەڵام چانسی وەڵامەکانی دی بەدوای یەکدا بریتین لە (15٪، 10٪،5٪)، بە بڕوای سۆرندایك ئەم پەیوەندیەی نێوان وروژێنەری (أ)و و وەڵامدانەوەی (1) بۆماوەییەو هیچ پەیوەندی بە فێربوون و راهێنانەوە نییەو خۆی دەسەپێنێت و ناودەبرێت بە (پەیوەستی خۆسەپێنەر) بە بناغەو بنەمای فسیۆلۆژی تیۆرەکەی سۆرندایك دادەنرێت.

بە پێی تیۆرەکەی سۆرندایك، پەیوەست بریتی یە لە زنجیرەیەك پرۆسەی یەك لەدوای یەك و لەناو ناوەندە کۆئەندامی دەمارو بەرپرسە لە وەرگرتنی وروژێنەرو دەرکەوتنی وەڵامدانەوە.

فێربوون لەلای سۆرندایك بریتییە لە گۆڕانکاری و هەموارکردن لە رێڕەوو رێچکەی دەماری بەرپرس لە وەرگرتنی ووروژێنەرو دەرکەوتنی وەڵامدانەوە، مەبەست لە گۆڕانکاری و چاکسازی بەهیچ شێوەیەك ئەوە نییە کە (پەیوەندی دەماری نوێ) لەلایەن فسیۆلۆژییەوە بەرهەم بهێنرێت، بەڵکو مەبەست ئاسانکارییە لە فەرمانی دەمارەکان تائەو سەنتەری دەمارانە بتوانن بەکاری خۆیان هەڵبستن، کە

ئەوەش پەیوەست کردنی ووروژێنەرەکانە بەوەڵامەکان، واتە رۆڵی فێربوون بریتی یە لە بەهێزکردنی ئەو پەیوەستانەی کە هەیە لە نێوان سەنتەرەکانی دەماری و ووروژێنەرەکان، نەك دروستکردنی پەیوەستی نوێ.

بەکورتی ئەوەی لە رێگەی فێربوونەوە روودەدات تەنها بەهێزکردنی ئەو پەیوەندی و پەیوەستەیە کەلەنێوان ووروژێنەری (ا)و وەڵامدانەوە (1) هەکە پێشتر هەبووەو پەیوەندییەکی بۆماوەییە، واتە لەجیاتی ئەوەی چانسی دەرکەوتنی وەڵامدانەوەی (1) (70٪) بێت ئەوا لە رێگەی فێربوونەوە ببێت بە (90٪) یان ئەو چانسی (70٪) ە یە لاواز بکرێت و لە (70٪) هوە بکرێت بە (35٪)و بەپێچەوانەشەوە چانسی وەڵامدانەوەی (2)دووهەم لە (15٪) هوە بکرێت بە (50٪) بۆ ووروژێنەری یەکەم، کەئەم بەهێزکردنی پەیوەندی نێوان ووروژێنەری (ا)و وەڵامدانەوەی (2) لەسەر حسابی پەیوەندی نێوان ووروژێنەری (أ) یەك و وەڵامدانەوەی (1) یەکە (صالح، 1972، ص 388).

بە بۆچوونی سۆرندایك جیاوازی لە نێوان کەسی زیرەك و کەسی دەبەنگ، جیاوازی کوانتەمییە (بڕییە) نەك جیاوازی کوالتی (چۆنێتی) واتە تواناو زیرەکی لەلای هەموو کەسێك هەیە، بەڵام بڕەکەی لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، لای هەندێك کەس زۆرەو لای هەندێکی دی مام ناوەندی و لای هەندێکی دی کەم. واتا ژمارەی پەیوەست و پەیوەندییەکانی نێوان ووروژێنەرو وەڵامدانەوەو سەنتەرەکانی بەیەك گەیشتن لەناو مێشك لەلای کەسی زیرەك زیاترە وەك لەلای کەسی مام ناوەندی یان تەمبەڵ هەیە (عاقل، 1977، ص 162).

بە بڕوای سۆرندایك فێربوون پەیوەستە بە دووبارەکردنەوەی هەوڵەکان و کەم بوونەوەی کاتی رەفتارو هەڵس و کەوتە هەڵەو هەڕەمەکییەکان، لە ئەنجامی توێژینەوەو تاقیکردنەوەکانی گەیشتە ئەو دەرئەنجامەی کە (22) هەوڵدان پێوەرە بۆ فێربوون و لەکەمترین کاتدا کە (7) چرکەیە لە دواهەمین هەوڵداندا بەسەر گرفتەکەدا (قەفەسی داخراو) زاڵ دەبێت و دەرگاکە دەکاتەوەو دەچێتە دەرەوەو بە خواردنەکە (ئامانج) دەگات. ئەم خشتەیەی خوارەوە دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکەی و ژمارەی هەوڵدان و کاتەکان روون دەکاتەوە (الازیر جاوی، 1991،ص 208).

هەوڵەکان	کات بە چرکە	هەوڵەکان	کات بەچرکە	هەوڵەکان	کات بەچرکە
1	160چرکە	9	25 چرکە	17	12 چرکە
2	40 چرکە	10	15چرکە	18	10 چرکە
3	90 چرکە	11	20 چرکە	19	7 چرکە
4	35 چرکە	12	35 چرکە	20	15 چرکە
5	25 چرکە	13	10 چرکە	21	10 چرکە
6	30 چرکە	14	15 چرکە	22	7 چرکە
7	25 چرکە	15	20 چرکە	23	7 چرکە
8	30 چرکە	16	15 چرکە	24	7 چرکە

خشتەی – 2 –

هەوڵەکان و کاتی رەفتارو هەڵسو کەوتەکانی پشیلەکە بۆ هاتنە دەرەوە روون دەکاتەوە

ئەگەر سەیری ئەم خشتەیەی سەرەوە بکەین، ئەوا هەست بەجیاوازییەکی زۆر دەکەین لە نێوان کاتی هەوڵی یەکەم کە (160) چرکەیەو پشیلەکە لەو ماوە زۆرەدا هەر لە هەوڵی کردنەوەی دەرگاکەدا بووە ئینجا توانیویەتی بێتە دەرەوە لەگەڵ هەوڵی (22) کەتەنها لەماوەی (7) چرکەدا توانیویەتی بێتە دەرەوە. کە ئەم کاتە کەمەش لەئەنجامی فێربوون بە رێگای هەوڵدان و هەڵەکردنەوە بووەو بەڵگەیە بۆ فێربوون و گۆڕانکاری لە رەفتارو باش بوونی هەڵس و کەوت و زاڵ بوون بەسەر گرفتەکەداو هاتنەدەرەوە لە قەفەسەکەو گەیشتن بە خواردنەکە.

یاساکانی فێربوون لای سۆرندایک:

سۆرندایک تەنها وەسفی فێربوونی نەکرد، بەڵکو هەوڵیدا لەرێگەی چەند یاسایەکەوە لێکدانەوەی بۆ بکات، ئەویش لە رێگەی پەیوەست بوونی نێوان وورووژێنەرو وەڵامدانەوەکان، واتە چەند یاسایەك هەیە کە رۆڵیان هەیە لەو پەیوەستی و پەیوەندییەی نێوان وورووژێنەرو وەڵامدانەوەکان و بەهێزی و لاوازییان. لە گرنگترین یاساکانی سۆرندایک کە دەرئەنجامی توێژینەوەو تاقیکردنەوەکانی خۆی پێ لێکدەدایەوە ئەمانەی لای خوارەوەن:

1– یاسای کاریگەری (Law of effect):

بەبڕوای سۆرندایک، کاتێك وورووژێنەرێك پەیوەست دەبێت بەوەڵامدانەوەیەك و پەیوەستی لە نێوانیان لەرێگەی مێشکەوە دروست دەبێت و لە ئەنجامی ئەو پەیوەست و پەیوەندییەوە، بوونەوەر (ئاژەڵ یان مرۆڤ) هەست بەخۆشی و تێربوون دەکات، ئەوا ئەو پەیوەندییە بەهێز دەبێت و لەداهاتوودا دووبارە دەبێتەوە بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە لەئەنجامی ئەو پەیوەست و پەیوەندییەوە، بوونەوەر هەست بە ناخۆشی و بێزاری و ناڕەحەتی بکات ئەوا هێزی پەیوەست بوونەکە بەرەولاوازی دەچێت و لەداهاتوودا دووبارە نابێتەوە. دوای پێداچوونەوە سۆرندایک لەدواتر تەنها گرنگی بە (کاریگەری خۆش) داو کاریگەری ناخۆش و نازارو ناڕەحەتی پشت گوێ خست و گەیشتە ئەو بڕوایەی کە گرنگییەکی وای نییە کە شایەنی باسکردن بێت لە پرۆسەی فێرکردندا، واتە مەرج نییە سزاو ئازارو ناخۆشی ببنەهۆی لاواز کردنی پەیوەندی نێوان وورووژێنەرو وەڵامدانەوە، بەڵام بڕوای تەواوی هەبوو کەپاداشت و هاندان و خۆشی دەبنە هۆی بەهێزکردنی پەیوەندی نێوان وورووژێنەرو وەڵامدانەوە. بەڵگەش بۆ ئەو بۆچوونەی ئەوەیە کەدوای دەرچوونی پشیلەکە لە سندوقەکەو گەیشتن بە خواردنەکەو تێربوونی (خۆشی و پاداشت)، بووە هۆی دووبارە بوونەوەی ئەو رەفتارە سەرکەوتووە کەم بوونەوەی ژمارەو کاتی هەوڵە هەڵەو هەڕەمەکییەکانی هەر ئەو خۆشی و پاداشت و خواردنەش وەك کاریگەرییەکی خۆش بونەتە هۆی بەهێزکردنی پەیوەستی و پەیوەندی نێوان وورووژێنەرو وەڵامدانەوە.

2 – یاسای ئامادەباشی (Law of Readiness):

پێش ئەوەی باسی ئامادەباشی لەلای سۆرندایک بکەین، دەبێت جیاوازی لە نێوان ئامادەباشی لەلای دەروونزانان کە ئێستا بەکاری دەهێنن لەگەڵ مانای ئامادەباشی کە سۆرندایک مەبەستی بووە، بکەین

ئامادەباشی لەلای دەروونزانان‌و بەمانای ئێستای بریتییە لەتوانای تاك بۆ جێبەجێکردنی کارێك کە لەگەڵ تەمەن‌و ئاستی جەستەیی‌و عەقلی بگونجێت بۆنمونە ئامادەباشی منداڵ بۆ خوێندنەوە مانای ئەوەیە کە دەبێت منداڵ لەلایەنی ئەقلی‌و جەستەیی‌و فسیۆلۆژییەوە بگاتە ئەو ئاستەی کە بتوانێت فێری خوێندنەوە ببێت، هەروەها ئامادەباشی بۆ رۆیشتن یان بۆ قسەکردن پێویستی بەتوانای جەستەیی‌و ئەقلی خۆی هەیە، تا منداڵ فێری رۆیشتن یان قسەکردن ببێت، بەڵام مەبەستی سۆرندایك لە ئامادەباشی بەهیچ شێوەیەك ئەوە نەبووە، بەڵکو مەبەستی لایەنی دەماری‌و ئامادەباشی دەماری‌و فسیۆلۆژی بونەوەر بووە بۆ کارکردن، هەرچەندە ئەم بۆچوون‌و لێکدانەوەیەی سۆرندایك دەربارەی ئامادەباشی (دەماری) کەمێك ئالۆزو تەم‌و مژاوییە، ئینجا بۆئەوەی خوێنەر پێی ئاشنا بێت، دەتوانین بیگەڕێنینەوە بۆ مانا دەروونیەکەی کە بریتییە لە (حەزو ئارەزووی کارکردن) (Action Tendency) واتە کاتێك بوونەوەر حەزو ئارەزوو پاڵنەری بۆ کارێك هەبێت، ئەوا سەرکەوتوو دەبێت ئەگەر بیکات، بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر حەزو ئارەزوو پاڵنەری نەبوو ئەوا سەرکەوتوونابێت.

لەراستیدا یاسای ئامادەباشی سۆرندایك زیاتر روون کردنەوەو لێکدانەوەیە بۆ(یاسای کاریگەری)، واتە وەسف کردن‌و باسکردنی ئەو بارودۆخە جیاجیایانەیە کە بوونەوەر تیایدا هەست بەخۆشی‌و کامەرانی یان ناخۆشی‌و بێزاری دەکات. کە سۆرندایك هەردوو حاڵەتی خۆشی‌و نارەحەتی بۆ لایەنی دەماریی دەگەڕێنێتەوە، واتە بۆ ڕۆڵی یەکەی دەماری کە وروژێنەرەکان پەیوەست دەکات بە وەڵامدانەوەکانیانەوە. بە بۆچوونی سۆرندایك یاسای ئامادەباشی‌و کارکردنی پەیوەستە بە سێ (3) مەرج‌و بارودۆخەوە کە ئەمانەی لای خوارەوەن:

ا-کاتێك یەکەی دەماری ئامادەیە بۆ کارکردن ئەوا کارەکەی دەبێتە مایەی خۆشی‌و کامەرانی بونەوەر. بۆ نمونە کاتێك منداڵ حەز بە خواردنێك یان شیرینیەك دەکات‌و دەچێت بۆ لای دوکاندارەکەو دەستی دەکەوێت، ئەو حەزەی تێردەبێت‌و منداڵەکە هەست بەخۆشی‌و کامەرانی دەکات

ب- کاتێك یەکەی دەماری ئامادەیە بۆ کارکردن. بەڵام کارەکەی ناکات، ئەم کارنەکردنەی دەبێتە هۆی بێزاری‌و نارەحەتی بوونەوەر. بۆ نمونە کاتێك مرۆڤ برسیەتی‌و دەچێت بۆ چێشتخانە، بەڵام هیچ خواردنێکی لێ نییە، ئەوا ئەو کەسە تووشی بێزاری‌و نارەحەتی دەبێت

ج – کاتێك یەکەی دەماری (خانەکانی مێشك) ئامادە نییە بۆ کارکردن، بەڵام ناچار دەکرێت کە کار بکات، ئەوا ئەو کارکردنە دەبێتە مایەی بێزاری‌و نارەحەتی بوونەوەر. بۆ نمونە ئەگەر کەسێك نەخۆش بێت‌و ناچار بکرێت کە دەرمان بخوات‌و دەرزی لە خۆی بدات ئەوا تووشی بێزاری‌و نارەحەتی دەبێت

3- یاسای راهێنان (Law of Exercise):

ئەم یاسایە تایبەتە بە رۆڵ‌و کاریگەری بەکارهێنان‌و راهێنان‌و دووبارە کردنەوە لە پرۆسەی فێرکردندا، کە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی پەیوەست بوون‌و پەیوەندی نێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوە یان لاوازکردنی ئەو پەیوەندییە واتە کاتێك راهێنان لەسەر کارو چالاکیەك دەکرێت ئەوا لە مێشکدا بە باشی دەچەسپێت‌و بە زەحمەت لەبیر دەچێتەوە، بەڵام بەکارنەهێنان‌و پشت گوێ خستن دەبێتە هۆی لاوازکردنی پەیوەندی نێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوەکەی یاسای راهێنان لە دوو یاسای گرنگ پێك دێت کە ئەوانیش بریتین لە

ا- یاسای بەکارهێنان (Law of use):

بریتیە لە بەهێزکردنی پەیوەندی‌و پەیوەستکردنی نێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوە بەهۆی بەکارهێنان‌و دووبارەکردنەوە واتە هەر کارو چالاکیەك زۆر دووبارە بکرێتەوەو کاری لەسەر بکرێت‌و بەکاربهێنرێت ئەوا پەیوەندی نێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوە بەهێزترو چەسپاوتر دەبێت

ب- یاسای پشت گوێ خستن (Law of disuse):

بە پێی ئەم یاسایە پشت گوێ خستن‌و بەکارنەهێنان دەبێتە هۆی لاوازکردنی پەیوەندی نێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوەکەیی‌و لە داهاتوودا ئەگەری دەرکەوتنی وەڵامدانەوەکە لاواز دەبێت‌و بیرچونەوە روودەدات. بۆ نمونە ئەگەر کەسێك زمانێکی بیانی بزانێت‌و ماوەیەکی زۆر قسەی پێنەکات‌و بەکاری نەهێنێت، ئەوا دوای ماوەیەك زۆر لە زاراوەو وشەکانی ئەو زمانەی لەبیر دەچێتەوە

شایانی ئاماژە بۆکردنە، دوای بەئاکام گەیاندنی ژمارەیەك توێژینەوە، سۆرندایك هەندێك لە ڕاو بۆچوونەکانی پێشوی

کە دەربارەی یاسای ڕاهێنان بوو گۆڕی و گەیشتنە ئەو بڕوایەی کە ڕاهێنان بە تەنها ئەو کاریگەرییەی نییە، ئەگەر بێت و (هاوشانی ڕاهێنان) پاداشت و هاندان و خۆشی و کامەرانی (کاریگەری) نەبێت، واتە بڕوای تەواوی بە فێربوون لە ڕێگەی کارکردن (Learning by doing) هەبوو، بەڵام دەبێت کار و چالاکییە باشەکان پاداشت بکرێن بۆ ئەوەی ئەو کارکردن و ڕاهێنانە بەرهەم و کاریگەری هەبێت.

کشتوکاڵدا و زیاتریش گرنگترە لە ڕۆڵی فسیۆلۆژیا و نەخۆشی زانی لە بواری پزیشکیدا. ،

واتە ئەگەر کەسێك هیچ شارەزاییەکی زانستیشی لە بواری کشتوکاڵدا نەبێت ئەوا دەتوانێت بەکاری ڕواندن و کشتو کاڵی هەڵبستێت، بەڵام ئەگەری شارەزایی زانستی کشتو کاڵ بوو ئەوا سەرکەوتووتر دەبێت. بەهەمان شێوەش ئەگەر یەکێك شارەزایی و زانیاریشی دەربارەی سایکۆلۆژی نەبێت، ئەوا دەتوانێت بەکاری فێرکردن و فێربوون هەڵستێت، بەڵام ئەگەر شارەزایی و زانیاری پێویستی دەربارەی سایکۆلۆژی و تیۆرەکانی فێربوون هەبێت، ئەوا زیاتر سەرکەوتوو دەبێت و هەڵەی کەمتر دەکات

کاریگەری تیۆرەکەی سۆرندایك لە بواری پەروەردە:

سۆرندایك گرنگیەکی زۆری بە سایکۆلۆژی فێربون دەدا و لە هەوڵی زانینی ئەو هۆکارانەدا بوو کە کاریگەریان لەسەر فێربوون هەیە، سۆرندایك لەو بڕوایەدا بوو کە گرنگی پراکتیزە کردنی سایکۆلۆژی لە بواری پەروەردەدا (فێر بوون) وەك پراکتیزە کردنی زانستی ڕووەك و کیمیا وایە لە بواری

سۆرندایك بەردەوام ڕەخنەی لە شێوازە کۆنەکانی فێربوون دەگرت و لەو بڕوایەدابوو کە شێوازی وانە وتنەوە لە ڕێگەی پێدانی زانیاری بەفێرخواز لەلایەن مامۆستاوە بەبێ بەشداری کردنی فێرخواز کاریگەرییەکی ئەوتۆی نییە، بەپێچەوانەوە دەبێت فێرخواز لەڕێگەی کاکردن و بەشداربوونەوە ڕۆڵی کاریگەری هەبێت و بەردەوام ڕەخنەشی لەو مامۆستا بەهرەدارانە دەگرت کەشارەزاییان لەبواری پەروەردەو فێرکردندا نییەو لەو بڕوایەدان کە فێرخواز سود لەو

زانیاری‌و شارەزاییانە وەردەگرن کە ئەوان بۆیان باس دەکەن دەتوانین کاریگەری‌و گرنگی تیۆرەکەی سۆرندایک لەم چەند خاڵەی خوارەوە کورت بکەینەوە:

1- لەتوانادا هەیە فێرخواز لە ڕێگەی(هەوڵدان‌و هەڵە) و پرانسیپی چالاکی خودی فێرببێت کەخۆی بەردەوام لە حاڵەتی کارکردندایەو کەمتر پشتی بە کەسانی دی دەبەستێت. لەبەرئەوە ئەرکی سەرەکی مامۆستا لەناو پۆل‌و

قوتابخانەدا ژینگەی گونجاوو سەرنج ڕاکێش بۆ فێرخواز دابین بکات تالەڕێگەیەوە حەزو ئارەزوو پاڵنەرەکانی بهێنێتەدی‌و بەردەوام لە حاڵەتی چالاکی‌و ڕاهێناندا بێت، واتە فێربوون لەڕێگەی کارکردن نەک تەنها گوێ گرتن

2- پێویستە سوود لەچالاکییە دەرەکییەکانی وەك (گەشت‌و گوزارو سەردانی شوێنە گشتی‌و زانستییەکان‌و بینینی کارو پیشەو چالاکییە جۆراوجۆرەکان لەژیانی واقیعیدا) وەربگرێت.

3- پێدانی سەربەستی‌و ئازادی بەفێرخواز بۆئەوەی چالاك‌و کاریگەر بێت نەوەك دانانی لەسەر کورسییەکی ڕەق‌و تەق، چونکە کاتێك سەربەستی دەدرێت بە بوونەوەر ئەوا زیاتر جووڵەو کاردەکات‌و فێردەبێت. هەرلەبەر ئەوەش بوو سۆرندایك سەربەستی تەواوی دابوو بە پشیلەکەو بەئارەزووی خۆی دەجوڵا ئەم سەرو ئەو سەری لەناو سندوق وقەفەسە داخراوەکەدا دەکردو وەك باڤلۆف نەی دەبەستەوە

4-کاتێك سۆرندایك ئاژەڵەکانی ڕووبەڕووی گرفت‌و کێشەی ئاسان دەکردەوە، ئەوا باشتر بەدوای چارەسەردا دەگەڕان وەك لە ئەوەی کە ڕووبەڕووی گرفت‌و کێشەی زەحمەت‌و ئاڵۆز دەبووەوە، لەبەرئەوە لەو بڕوایەدا بوو کە دەبێت پرۆگرام‌و چالاکییەکانی خوێندن لەئاسانەوە بۆزەحمەت دابڕێژرێت، چونکە بە قازانجی فێرخواز تەواو دەبێت.

5- سۆرندایك لەو بڕوایەدا بوو کە پاڵنەرگرنگی خۆی لەخوێندندا هەیە، لەبەرئەوە داوای دەکرد، کەدەبێت گرنگی بە پاڵنەری فێرخواز بدرێت‌و لەکاتی پرۆسەی فێربوون دا لەبەرچاو بگیرێت.

6 - پاداشت کردن‌و هاندانی وەڵامدانەوەو کارو چالاکییە سەرکەوتووراستەکان زۆر پێویستەو دەبن بە بنەماو سەرچاوە بۆ دووبارەبوونەوەیان‌و چەسپاندنیان.

7- دەبێت بابەت‌و پرۆگرامەکانی خوێندن بەجۆرێك دابڕێژرێن کەمانای هەبێت‌و فێرخوار لییان تێبگات. نەك بێ ماناو ئاڵۆز بن‌و هیچی لێتێنەگەن‌و بەناچاری ئەزبەری بکەن

8- بەپێی پرانسیپی ڕاهێنان، دووبارەکردنەوەو بەکارهێنانی زانیاری‌و شارەزاییەکان‌و ڕاهێنان لەسەر کردنیان‌و پشت گوێ نەخستنیان، گرنگی خۆیان لە پرۆسەی فێرکردندا هەیەو دەبێت مامۆستا گرنگی خۆیان پێبدات

9 - بە پێی تیۆرەکەی سۆرندایك (بەش) پێش(کۆ) دێن، واتە دەبێت فێرخواز فێری بەش‌و پارچەپارچەکان بکرێت، دواتر کۆو شتەگشتییەکان فێربێت.

10 - تیۆرەکەی سۆرندایك زیاتر گونجاوە بۆ فێربوونی کارامەیی‌و جوڵەو زمان‌و خوێندنەوەو ڕەفتارو هەڵس‌و کەوتی نان خواردن‌و پاك‌و خاوێنی‌و چالاکی نوسین‌و سواربوونی پاسکیل‌و چاپکردن. ... هتد واتە نابێت واتێبگەین کەئەم تیۆرانە هەموو جۆرەکانی فێربوون‌و چالاکییەکان لێك دەداتەوە، بەڵکو وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆکرد، ئەوا هەر تیۆرەو خاڵی بەهێزو لاوازو بواری تایبەت بەخۆی هەیە

مادده بێهۆشکەرەکان - کۆکایین
Cocaine

دکتۆر محەممەد جەزا نوری قەرەداخی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی قوڕگ و لووت و گوێ

کۆکایین Cocaine بریتییە لەپاودەرێك کە لە گەڵای ڕووەکێك بەناوی (کۆکا) (Coca) ئامادەدەکرێت کە کاریگەری بزوێنەری لەسەر مێشك (Brain Stimulants) هەیە، بەڵام مەیلی خۆراك کەم دەکاتەوە بە بەکارهێنانی (خواردنی) مرۆڤ دەکەوێتە هەستێکی خۆشەوەو هەست بەتواناو هێزێکی زیاتر لەجاران دەکات. کەواتە ئەم ماددەیە بۆ بەدی هێنانی هەستی کەیف و خۆشی بەکاردەهێنرێت، بەڵام لەبواری پزیشکی دا لەکاتی ئەنجامدانی کاری نەشتەرگەری بۆ سڕکردنی چاو و لووت و قوڕگ بەکاردەهێنرێت.

بەبەکارهێنانی ئەم ماددەیە مرۆڤ تووشی حاڵەتێك دەبێت کەپێی دەوترێت (ئالوودەبوون) (ئالوودەبوونی کۆکاین پێی دەوترێت - کۆکاینزم) بەوهۆیەوە مرۆڤ دەبێتە دیلی ئەو پاودەرەو بەبێ ئەوە ژیانی زۆر گران دەبێت بەجۆرێك کە دەتوانین بڵێین ئەو ماددەیە دەبێت بەبەشێك لەلەشی مرۆڤ کەبەبێ ئەوە هەرگیز ناژی.

هەر لەبەر ئەم هۆیەیە بەپێی یاسا هەڵگرتن و ڕواندن و کڕین و فرۆشتنی ئەم ماددەیە قەدەغەکراوەو بەکارهێنانی تەنها دەبێت بۆکاری پزیشکی بێت لەبەر گرنگی ئەم ماددانە نەتەوەیەکگرتو وەکان یاسای تایبەتی بۆ قەدەغەکردنی دارشتووە

ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ سەرچاوەی مێژوویی ئەم ڕووەکە کە لە(ئەمریکای باشور) وەکو ڕووەکێکی سروشتی دەبینرێت، لەدێرزەمانەوە مرۆڤی ئەو ناوچانە گەڵای ئەم ڕووەکەیان خواردووە چونکە سەرچاوەیەکی خۆراك و ڤیتامین بووە، بەهۆی خواردنی ئەم ڕووەکەوە مرۆڤ توانیویەتی چەند ڕۆژێك بەبێ خۆراك هەڵبکات (جێگای خۆراکی بۆ گرتووە) و لەکاتی سەرکەوتن بەسەر شاخە بەرزەکانی ئەو وڵاتانەدا کەمتر هەست بەهیلاکی دەکات و لەبەرامبەریدا هەست بەتوانای زیاتر دەکات (ئەمەش بەهۆی خێرابوونی هەناسەوە) چونکە بەسەر ئەو لوتکە بەرزانەدا ئۆکسجین کەم دەبێتەوەو مرۆڤ پێویستی بە هەناسەی زیاتر هەیەو ئەمەش دوای خواردنی ئەم ڕووەکە، ڕوودەدات

لە چوار سەدە لەمەوبەر مرۆڤی ئەو ناوچانەوایان زانیوە کە گەڵای کۆکا زۆر نەخۆشی چاك دەکاتەوەو پزیشکانی ئەو کاتە ئەم گەڵایەیان بۆ کەمکردنەوەی ئەوی برینداری چککردنەوەی ئێسکی شکاو بەکارهێناوە، نەهێشتنی سەرما لەناولەشداو اتە (ناهێڵێت مرۆڤ سەرمای ببێت)، هەروەها برینی پیس و کێماوی پێ تیمارکراوە لە (150) ساڵ لەمەوبەرەوە زانایان توانیان ماددەی (کۆکایین Cocaine) دەربهێنن لە گەڵای ڕووەکی (کۆکـCoca) و لەساڵی (1859)ی زاینی دا خوێندکارێکی دکتۆرا بە ناوی (Albert

Niemann) لــه ئــهڵمانیا تــوانی پــاوهدری كۆكــاین Cocaine لــه گــهڵای كۆكــا Cocaدهربهێنێــت، نامــهی دكتۆراكهی لـه سالی (1860)داو لـه گۆڤاری دهرمانسازیدا بلاوكردهوه بهم جۆرهی خوارهوه ناسرا (كۆكاین مادهیهكی تفتو تاله وهكو ورده كریستالی فشوریه كه دهخرێته ناو دهم لیكی ناو دهم زۆر دهبێتو ههست به سڕی ناو دهمو زمان دهكرێــت)بــهم جــۆره ئــهم خوێنكــاره زانایــه نامــهی دكتۆراكهی به سهركهوتوویی‌و ەرگرتو ئهو مادهیهی ناو نا (كۆكایین – Cocaine)و لهو كاتـهوه ناوبانگی ئـهم پاودهره به ههموو جیهاندا بلاوبووهوه

له سالی (1863) دا جۆرێك له (شهراب –و این – Wine) دروست كرا كه گهڵای كۆكای تیا بو به ناوی (Vin mariani) كه بهمۆی كهولی ناو شهرابهوه گهڵای كۆكای تیا دهتوێنرایـهوه و بـهوه مـادهی كۆكایینی تیایدا دروست دهبوو.

هــهروهها لــه سـالی (1885) دا كۆمپانیایـهك شـهربهتێكی بهرهم هێنا به ناوی (كۆكا كۆلا – Coca Cala)ره كه له (120) سال لهمهوبهرهوه تا ئێستا بهناوبانگترین شهربهتی جیهانه. ئهم شهربهته له سهرهتای بهرههم هێنانیهوه له گهڵای كۆكا كه مادهی كۆكاینی لێ دروست دهكرێت دروست دهكراو تێكهڵاو دهكرێت لهگهڵ جۆرێكی گوێز به ناوی كۆلا(Kola ،یان Cola) كه ر وهكێكی ئهفریقیهو ئهم گوێزه بهری ئهو دارهیهو ئهم شهربهته ناوی (كۆكا كۆلا – Coca Cola) ی لێنرا كـه لـه گهڵای كۆكاو گـوێزی كـۆلا دروسـت دهكرێتو بـههۆی خواردنـهوهی ئـهم شـهربهته مرۆڤ ههستی به خۆشـی دهكرد. كه بروێنهر بوو بۆ مێشكو ههستی هێزو تینی زیاتر به لهش دهبهخشێت. و پێكهاتـهی ئـهم شـهربهته بـهم جۆره تا سالی (1929)واته بۆ ماوهی (44) سال مایـهوه، بهڵام ههر لـهو سالهدا پزیـشكان بۆیـان دهركـهوت كـه كۆكـا كـۆلا بـهم جـۆرهی تێدایـه زۆرزیـان بهخـشه بـۆ مرۆڤ كـه بـهم هۆیـهوه كۆمپانیای دروست كهری ئهم شهربهته كهوته ناو كێشهیهكی زۆر گـــهورهوه، و تـــهنیا دوو رێگـــای لهبـــهر بـــوو بـــۆ چارهسهركردنی ئهم كێشهیه.

رێگـای یهكـهم: دهبێـت چـی دی گـهڵای كۆكـای (Coca leave) ی تێنـهكاتو بـهناوێكی دیكـهوه بیخاتـه بـازارهوه كهئهمهش دهبێته هۆی رووداني زیانێكی زۆر گهوره.

رێگـای دووهم : ئهوهیه پاش تۆقاندنی هـهموو جیهـان لـه مهترسی كۆكاكۆلاو كۆكاین، ئهم كۆمپانیایه بهردهوام بێت له بهرهـهمهێنانی ئـهم شـهربهته بهبـهكارهێنانی (گـهڵای كۆكـا)، بـهڵام ئاشـكرایه هـیچ كـهس ئـهم شـهربهته ناخواتـهوهو بـهم هۆیـه دیـسان ئـهم كۆمپانیایـه توشـی زهرهرو زیـانێكی ئێجگـار گـهوره دهبێت، كهواته بهههردوو رێگاكه ئهم كۆمپانیایه تیادهچێت. بهڵام بـۆ چارهسـهركردنی ئـهم كێشهیه كۆمپانیاكـه ئـهم رێگـا چارهیهی خوارهوهی گرتهبهر

ئهم كۆمپانیایه گـهڵای كۆكـای هێناو وشكی كردهوهو كوتایی ههتا بوو بهپاودهرو تێكهڵی كـرد لهگـهڵ وردهدارو ئـهم تێكهڵهیـهی كـرده نـاو نـاوی بیكاربۆناتی سۆدهوهو ئهمهش تێكهڵ بهماددهی (تۆلوین – Toluene)ی كــــرد كهشــــلهیهكه لهقــــهترانی خــــهڵوز دهدرهێنرێـتو بهیهكـهوه دهكوڵێنرێـتو بهیهكـهوه لهگـهڵ كـوتراوی گـوێزی كـۆلا تێكـهڵ دهكرێـت دواتـر لـه رێگـای پاستۆرهوه پاكژ دهكرێـت، ئـهم ماددهتازهیـه تامی كۆكایین دهدات، بـهڵام بـهبێ ئـهوهی كۆكـایینی تیادابێـت لهوسـالهوه تائێـستا كۆكـاكۆلا بـهمجۆره ماوهتـهوه كـه بـهناوبانگترین شهربهتی سهر رووی جیهانه

روودهكی كۆكایین Coca Plant:

روودهكـی كۆكـاین دارۆچـكهیهكه لهچوار جـۆری سهرهكی پێكهـاتووه كهبهمــهمووی دووسـهد (200) جـۆری دیكـهی لێدهبێتـهوه ئهم روودهكه بهشێوهیهكی سروشتی لهو ولاتانی ئهمریكای باشـوور، ئهفریقیا، سیلان، تـایوان. ئهندهنوسـیا، پــهرمۆدا، دهڕوێــت بــهڵام گــرنگترینو ولاتــی ئــهم روودهكـه ئهمریكای باشوره بهتایبهتیو ولاتانی دهوروو پشتی شاخی ئهنــدیز لــه بێــشهلانی بارانــاویو شــێداریو ولاتــانی (پـیرۆPeru)و (بولیڤیا Bolivia)و ئاشكرایه كـه كۆكاینی ئولیڤیا گـهوره سهرچاوهی گهڵای روودهكـی كۆكاو كۆكایین دهناسرێت له جیهاندا، بهڵام جۆرێك داری كۆكا ههیه كه مرۆڤ دهیڕوێنێت ئهمهش لـه بێشهلانهكانی ئـهمازۆن دهڕوێنرێت.

ڕووەکی کۆکا گەڵای هەمیشە سەوزە ساڵی (3-4)سێ چوار جار گەڵاکەی دروێنە دەکرێت کەهەردۆنمێك لە باخی ئەم ڕووەکە ساڵی(1500 – 2000) پاوەند گەڵای و وشکی لێ بەرهەم دەهێنرێت

هاوڵاتیانی ئەم وڵاتانە لەسەرەتای مێژووەوە گەڵای سەوزی ئەم ڕووەکەیان (ئەیانجو) لەناو دەمدا، تەنها سەد غرام (GM 100) گەڵای کۆکا دەوڵەمەندە بە خۆراکی باش جگە لەماددەی (کالسیۆم، ئاسن، فۆسفۆر، ڤیتامین A، ڤیتامین B. ڤیتامین E)، هەر لەو وڵاتانە گەڵای کۆکاین وەك دەرمانی ڕووەکی بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی بێهێزی، بەخواردنی ئەم گەڵایە مرۆڤ هەست بە برسێتی دەکات لەهەمان کاتدا خۆراکی باش دەبەخشێت بەڵەش دوای خواردنی و کاریگەری لەسەر زیادبوونی هەناسەدان (هەنسکە برکێ) ئەمەش سوودی هەیە لەکاتی سەرکەوتن بەسەر شاخە بەرزەکانی ئەوو وڵاتانەدا چارەسەری کەم بوونەوەی ڕێژەی ئۆکسجین دەکات بۆ ئەو مرۆڤانەی بەکۆڵی قورسەوە سەرشاخ دەکەون. هەروەها بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەی گەدەو ریخۆڵە، سەرماو هەڵامەت، تیمارکردنی برین، ئێش و ئازاری جومگەو ماسولکە، ئێش و ئاوسانی قاچ، وەکو دەرمان بۆ سەریەشەو کەمکردنەوەی ژانی منداڵ بوون.

جۆرێکی جیاواز کۆکاین بەرهەم هێنراوە بەهۆی ئەندازیاری جینەوە لەناوچەی قەراغ دەریای کاریبی دەروێنرێت و ئەم جۆرە داری کۆکاینە درێژترە لە جۆری سروشتی و گەڵای گەورەترەو ڕێژەی کۆکاینی زۆر تێدایە کە دەگاتە (97٪) بەرامبەر بە جۆری سروشتی کە ڕێژەی 25٪ تیادایە

وڵاتی کۆلۆمبیا ساڵانە نزیکەی (800تەن) ماددەی کۆکاینی بەرهەم دەهێنا، بەڵام بەهۆی قەلاچۆکردنی مادە بێهۆشکەرەکان لە لایەن حکومەتی ئەو وڵاتەوە بە ئاگر تێبەردانی کێلگەکان و سوتاندنی ئەو ڕووەکە، ئێستا تەنها (600تەن) بەرهەم دەهێنرێت لە ساڵێکدا، لە کۆتایی ساڵەکانی سەدەی نۆزدەدا بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر کوکاین بڵاوبووەوە بەمەبەستی بەکارهێنانی پزیشکی و بەدەست هێنانی خەیاڵی و کەیف و خۆشی لە ساڵی (1879)دا بەکارهێنرا بۆ چارەسەری ئەوانەی گیرۆدە دەبن (مدمن)بەکارهێنانی مادەی (مۆرفین – Morphine) بوون، لە ئەڵمانیا ساڵی (1884) بەدواوە پزیشکان بەکاریان هێنا وەکو مادەیەکی سڕکەر (بەنج)و لە ساڵی (1885) ەوە کۆمپانیایەکی بەناوبانگی دەرمان (Park-Davis) مادەی کۆکاینی دروستکرد لە شێوەی جگەرە یان وەك پاودەر یان لە جۆری دەرزی لە دەمار ئەدراو لە یەکێك لە پروپاگەندەکانی ئەم کۆمپانیایە دەڵێت ئەم مادەیەو اتە (کۆکاین)(جێگای خۆراك دەگرێتەوە مرۆڤی ترسنۆك ئازا دەکات، گێل دەکات بەبلیمەت، ئازارو ئەشکەنجەی نەخۆشی کەم دەکاتەوە) هەتاوای لێهات ئەو کەسانەی کە دەچوون بۆ گەشتی دوورەو وڵات و سەخت حەبی کۆکاین یان بۆ ئەو گەشتە لەگەڵ خۆیاندا، دەبرد

بەڵام لە سەرەتای سەدەی بیستەمەوە نیشانە خراپەکانی کۆکایین هەستی پێ کرا بە تایبەتی لەو لاتانی ئەمریکاو لە ساڵی (1903) گۆڤاری دەرمانسازی زانیاری بڵاوکردەوە لەسەر ئەوانەی گرفتاری بەکارهێنانی کۆکایین بوون. بە تایبەتی ئەوانەی لە کاری سێکسیدا ئیش دەکەن، هەروەها قومارچی، دزو جەردە، بە تایبەتی لە ڕەش پێستە ئەمریکایەکانداو لەو ڕۆژەوە بە جۆرێك بە خراپی باسی ئەم مادەیە

کرا کە لە ساڵی (1922) بەدواوە بە ڕەسمی دانی پیا نرا کە کۆکایین یەکێکە لە مادە بێهۆشکەرەکان، لەو کاتەوە هەتا ئێستا بەکارهێنانی کۆکایین هەتا دێت زۆرتر دەبێت لە ئەمریکا، و لەناو هەموو توێژە کۆمەڵایەتیەکاندا زۆر باوە بەوەی کەیفو زەوق و خۆشی بە بەکارهێنەرەکانی دەبەخشێت.

ئەوەی شایەنی باسە تەنها لە ساڵی (2003) دا بایی (35) ملیار دۆلار کۆکایین لە ئەمریکا فرۆشراوە.

کۆکایین بە چەند جۆرێک دێتە بەرهەم کە لە هەمووی خاوێنتر پاودەرێکی سپی مەیلەو زەردە وەکو خوێ و بۆ گەورەکردنی قەبارەکەی بە پاودەرێکی دیکە کە وەك سۆدەی نان یان شەکرو ایە، تێکەڵ دەکرێت. بەڵام کریستاڵی کۆکایین ڕەنگەکەی زەرد باوترەو مەیلەو قاوەیی کاڵە. و ئامادەکردنی ئەم مادەیە ر وەکو کۆکا لەناو ئاودا دەخوسێنرێت دواتر لەگەڵ ترشە لۆکی کبریت دا (Sulfuric Acid) تێکەڵاو دەکرێت کە ئەمەش دەکوڵێنرێت هەتا ئا وەکەی هەڵم دەکات و مادەیەکی وەکو هەویر پێك دێت بە ناوی (Cocaine Sulfate) سلفاتی کۆکایین بەڵام جۆری (Cocaine Hydrochloride) لە هەموو جۆرەکانی دی بەناوبانگ ترە، لەبەر ئەوەی بە ئاسانی لەناو ئاودا دەتوێنرێتەوەو دەکرێتە جۆرەها شەربەتەوە بۆ خواردنەوە، یان بۆ هەڵمژین لە لووتەوە یان لە جۆری دەرزی بۆ دەمار بەڵام ئەمەیان بۆ جۆری جگەرەکێشان بەکەڵك نایەت.

چۆنیەتی بەکارهێنانی کۆکایین:

سادەترین بەکارهێنانی کۆکایین لە دێر زەمانەوە ئەوەیە کە گەڵای رووەکی کۆکا لەناو دەمدا دەجورێت یان وەکو (چا) دەخورێتەوە، بەڵام جۆری هەڵمژین بە لووت تەنها نزیکەی (80٪) ئەم مادەیەیە، چونکە دەماری خوێنی ناو لووت ئەوەندەی گرژ دەکات کە تەنانەت دەبێتە هۆی هەو کردنی ناو لووت و دەبێتە هۆی رزینی کۆڵەکەی لووت و دواتر کون بوونی پەردەی لووت.

بۆ هەڵمژینی کۆکایین ئەو مادەیە دەهێنرێت و ورد دەکرێت ئەویش بەهۆی دانانی لەسەر تەختێکی ساف وەك شووشە یان ئاوێنەو بە قەراغی گوێزان یان چەقۆی تیژ بەسەر ئەو شووشەیەدا دەهێنرێت هەتا تەواوو ورد دەبێت و دواتر وەکو جگەرەی سیگار لوول دەکرێت و بە لووت هەڵدەمژرێت، ئەو کەسەی ئالودەی کۆکایین بووە تەنانەت و وردە پاودەری ماوەی سەر شووشەکە بە پەنجە باریکە کۆدەکاتەوەو هەڵی دەسوێت لەناو پووك بۆ ئەوەی هیچی لە کیس نەچێت بەڵام هەندێك بەنگکێش (ئەوانەی کۆکایین بەکار دەهێنن) داهێنانی تازەیان دۆزیوەتەوە ئەوەش بە بەکارهێنانی پەمپی سپرای لووت کە دەرمانەکەی لێ دەرژێت لە جیاتی ئەوە کۆکایینی تێدەکەن کە بە ئاو گیراوەتەوە وەکو پەمپ بۆ ناو لووت بەکاردەهێنرێت. بەڵام لە هەمووی خێراتر بەکارهێنانی کۆکایین بە دەرزی لە دەمارە، بەڵام مەترسی ئەم جۆرە بەکارهێنانە ئەوەیە لەوانەیە جەڵتەی ئەو دەرمانە بچێتە ناو دەماری خوێنەوە یان جێگای ئەی دەرزیە هەو بکات بە تایبەتی دەرزی پیس یان هەندێك جار هەر ئەو دەرزییە کە لە چەند کەسێك دەدرێت و بەم ڕێگایە هەندێك نەخۆشی ترسناك دەگوێزرێتەوە وەك هەو کردنی جگەری ڤایرۆسی یان نەخۆشی ئەیدز (AIDS) دیسان لە ڕێگای دەرزییەوە کۆکایین تێکەڵاو دەکرێت لەگەڵ مادەی هیرۆین کە بەرهەردوکیان کاریگەری زۆر زیاتریان هەیە. بەڵام کێشانی کۆکایین وەکو پایپ (پایپی شوشوی باریك تایبەت بۆ ئەم مەبەستە)یان پارچەیەك لە ئاریەل رادیۆ یان تەلەفزیۆن پارچەیەك لە فلتەری جگەرەی پێوە دەکرێت و بە چەرخ ئاگری تێبەردەدرێت و دوکەڵەکەی هەڵدەمژرێت

کاریگەری کۆکایین لە لەشی مرۆڤدا:

بە گەیشتنی کۆکایین بە خوێن یەکسەر دەگاتە ناو مێشک و لەبەر ئەوەی نیکۆتینی ناو جگەرە کاریگەری لەسەر هەمان سەنتەرەکانی ناو مێشک هەیە هەندێک بەنگکێش کۆکایین تێکەڵ دەکات لەناو توتنی جگەرە بەو جۆرە دەیکێشێت لەشی مرۆڤ بەهۆی کۆئەندامی (جگەر) ەوە (99٪) کۆکایین بۆ مادەی دی، دەگۆڕێت. تەنها (1٪) یەك لەسەدا کۆکایین وەکو خۆی دەمێنێتەوەو لە رێگای میزەوە فڕێ دەدرێتە دەرەوە

کاریگەری کۆکایین لە لەشی مرۆڤ بۆ ماوەی بیست دەقیقە بۆ چەند سەعاتێك دەمێنێتەوەو نیشانەکانی لە مرۆڤدا وەك:

زۆربوونی جموجۆڵی مرۆڤ کە زۆر دێت و دەچێت بە دەوری خۆیدا دەبێتە هۆی دڵە کوتێ و بەرزبوونەوی پەستانی خوێن لە هەمان کاتدا هەست بە خەیاڵی خۆش و کەیف و زەوق دەکات، بەڵام هەر زوو ئەو خەیاڵە خۆشە دەبێتە هەستی ناخۆشی و هاندەرێك بۆ ئەوەی بەکارهێنەری کۆکایین دووبارەو چەند بارەی بکاتەوە، بەکارهێنانی کۆکایین دەبێتە هۆی دڵە کوتێ و خوراندن، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ئەم کێشەیە لەوانەیە ژیانی مرۆڤ بخاتە مەترسیەوە بە تایبەتی ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە

ژەهراوی بوون بە کۆکایین دەبێتە هۆی پەرکەم و دابەزینی هەناسەو دواتر تێکچونی کۆئەندامی سوڕی خوێن لەوانەیە جەڵتەی دڵ یان جەڵتەی مێشك یان پسانی دڵ

دوای بەکارهێنانی کۆکایین گەرمی لەش بەرزدەبێتەوە، لەکارکەوتنی دڵ یەکێکە لە ئەنجامی بەکارهێنانی کۆکایین بەتایبەتی لە مرۆڤی تەمەن (18 – 45) ساڵدا. بەکارهێنانی کۆکایینی درێژخایەن دەبێتەهۆی ئازاری سنگ، هەناسە سواری، ئازاری قورگ، گڕی دەنگ، ئێش و ئازاری هەموو لەش بەتێکرایی، کلۆری ددان، هەوکردنی پووك، دانەجیرە، مرۆڤ لەژێر کاریگەری کۆکایینیدا هەندێکجار شتی بەبەرچاودادێت و لەخۆیەوە گوێی لە دەنگی نەبیستراو دەبێت (Visual And Auditory Hallucination) وەکو باسمان کرد کاریگەری کۆکایین لەسەر مێشکی مرۆڤە. کاتێك مرۆڤ هەست بە خۆشی دەکات ئەویش بەهۆی دروست بوونی ماددەیەکە بەناوی (دۆپامین – Dopamine) ئەم مادەیە لەناو مێشکدا دروست دەبێت کەهەستی ئەو خۆشییە دەدات بەڵام پاش ماوەیەك ئەو مادەی دۆپامینە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو سێنتەرانەی کە لێوەی هاتووە ئەمەش بەهۆی کاری هەندێك بزوێنەری تایبەتییەوە کە گواستنەوەی دۆپامین لەناومێشکدا ئەنجام دەدات. ئیشی کۆکایین لەسەر مێشك ئەوەیە کە ناهێڵێت ئەو بزوێنەرانە ماددەی دۆپامین بگەڕێنێتەوە بۆ سێنتەرەکانی کە لێوەی هاتووەو هەر لەبەر ئەوەیە هەستی خۆشی بۆماوەیەکی زۆرتر دەمێنێتەوە بەڵام بۆئەوەی مێشکت بتوانێت کاری ئاسایی خۆی جێبەجێ بکات جارلەدوای جار کە مرۆڤ کۆکایین بەکاردەهێنێت بۆ راماڵینی زۆرترین دۆپامین لە سێنتەرەکانی مێشکەوە بۆ ناو عەمبارەکانی لەناو مێشکدا دروستکردنی بزوێنەری زیاتر، جێبەجێ دەکات. بەمجۆرە مرۆڤی کۆکاینزم (ئەو کەسەی ئالودەی کۆکاینە) مێشك و لەشی داو ی کۆکاینی زیاتر دەکات، ئەویش بۆئەوەی هەمان هەستی خۆشی کەزووتر هەیبووە بۆی بگەڕێتەوە، بەمجۆرەش هەتا دێت مرۆڤی ئالودەبوو بە کۆکایین زۆرتر بەکار دێنێت و مێشکی بزوێنەری زۆرتر بەکاردێنێت کەواتە ئەو مرۆڤە (چەند هەستی خۆشی بکات ئەوا ئەوەندە مێشکی مادەی دۆپامین دەڕژێنێتە ناو مێشکی خۆیەوە)

کۆکایین هۆکارە بۆگرژبوونی دەماری خوێن، بەوهۆیەوە خوێن کەمتر بۆ هەموو کۆئەندامی لەش دەچێت. هەروەها کۆکایین هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش. ئەم نیشانانە جارلەدوای جار بەرەو خراپتر دەڕۆن، بەڵام بەداخەوە ماوەی هەستی خۆشی و کەیف و زەوق جارلەدوای جار کورتتر دەبێتەوەو بە پێچەوانەی ماوەی هەستی خەمۆکی زۆرتر درێژە دەکێشێت هەتا کاتێك دێت هەستی خۆشی نامێنێت، بەڵام خەمۆکی دەبێتە هاوڕێی بەردەوامی ئەو کەسە هەر ئەم هەستەیە کە ئەو نەخۆشە هاندەدات کەزۆرتر کۆکایین بەکاربهێنێت بۆ ئەوەی بەسەر خەمۆکییەکەیدا زاڵ بێت تا دەگاتە قۆناغێك کەهەموو کات هەر هەست بە خەمۆکی دەکات. کاریگەری بەردەوامی کۆکایین دەبێتەهۆی پەکخستنی کۆئەندامەکانی لەش و لەم کاتەدایە کەوازهێنان لە بەکارهێنانی کۆکایین زۆر گرانە، ئەمەش ئەوەیە کە پێی دەوترێت (ئالودەبووی کۆکایین – Cocaine Addiction).

ئایا کۆکایین جادووە، ئەفسانەیە یان چییە؟

لەلایەکەوە کەلە (5000) ساڵ لەمەوبەرەوە هەتا ئێستا لە ئەمریکای باشوور مرۆڤ هەر ئەم مادەسروشتییەی بەکارهێناوە کە بەهێزترین بزوێنەری مێشك و لەش بووە کاریگەری هەبووە بۆ روونکردنەوەی مێشك و خەیاڵی

خۆشی، ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی کۆمەڵایەتی، هەستی دەروونی و هەر وەك دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی و ، تەنانەت بۆهەندێك مەبەستی ئاینییش بەکارهێنراوە هەروەها لەو سەردەمەدا بڕوابووە جوینی گەڵای کۆکایین یان خواردنەوەی وەکو چا بۆ گەدە باش بێت و مێشك ساف بکات

بێجگە لەوەی کۆکایین تێکەڵ بە توتن دەکرێت کە وەك هەویری لێ دێت وەك جگەرە دەکێشرێت یان وەکو پایپ، بەڵام پاودەری کۆکایین لەسەر پلێت دادەنرێت و ئاگری چەرخ یان مۆم لەژێر پلێتەکە دەکرێتەوەو بەمجۆرە دەسوتێنرێت کە هەڵمەکەی هەڵدەمژرێت کە کاریگەرییەکەی تەنانەت لەجۆری دەرزی دەمار خێراترە.

لەژێر کاریگەری کۆکایین دا پیاو بەهێز دەبێت هەست بە ڕوونی مێشك و زیرەکی دەکات، لە میانی سێکسدا خۆی بەکەڵەگا دەزانێت و ئۆرگازمی سێکسی (Orgasmic) زۆر بەهێز دەبێت بەنگکێشی کۆکایین (ئەو کەسەی کۆکایین بەکاردێنێت) بەجۆرێك دەبێتە بەندەی ئەو مادەیە کەبۆ پەیداکردنی هەموو شتێکی بەنرخی ژیانی دەخاتە ئەولاوە وەکو خۆراك، پارە، نوستن، خۆشەویستی، هۆش و هەست، سۆزی دەروون، ژن و منداڵ، خێزان، بەرامبەر بە کۆکایین هیچ شتێك بایەخی نییە، نەخۆشی کۆکایین هەموو شتێکی بۆ مەبەستی دەست کەوتن و بەکارهێنانی ئەو مادەیە دەگۆڕێتەوە

چای کۆکایین Mate Coca

ئەمە جۆرێکە لە چای کە لەگەڵای کۆکایین دروست دەکرێت و مرۆڤی ئەمریکای باشور لە (4000) هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە خواردویانەتەوە بەو جۆرەی کە بوە بەشتێك لە نەریت و کلتوری ئەوو وڵاتانە. نەك هەر وەکو چا بەڵکو گەڵای کۆکایین بووە بەشتێك لە ژیانی مرۆڤی ئەو شوێنە لەسەرەتای ژیانیەوە هەتا مردن، بۆنمونە ژنی دوگیان، لەکاتی منداڵبووندا گەڵای کۆکایین دەخاتە ناو دەمی و دەیجوێت بۆ ئاسانکاری منداڵبوونەکە بەهۆی بەهێزکردنی ماسولکەی لەشی بۆ پاڵنان بەمنداڵەکەیەوە بۆ دەرەوەی ناو لەشی و بۆ نەهێشتنی ئازاری منداڵبوون و دیسان بەبۆنەی ئاهەنگ گێرانی منداڵبوونەوە گەڵای کۆکایین دابەشکراوە بەسەر میوانەکاندا بۆ خواردن کەلاوێکی ئەوو وڵاتە بیەوێت کچێك بخوازێت شیربابییەکەی گەڵای کۆکایین دەبێت بۆ باوکی ئەو کچە. کاتێك هەر کەسێك دەمرێت گەڵای کۆکایین دەکرێتە ناو کفنەکەیەوەو لە پرسەکەیدا چای کۆکایین دەخورێتەوە بەمجۆرە مرۆڤی ئەم وڵاتانە گەڵای کۆکاینیان کردووە بەبەشێك لە جەستەیان و تەواوکەری ژیانیان

کۆکایین وەك دەرمان لە ئەمریکا:

ساڵانە نزیکەی (175000) هەزار کیلۆ گەڵای کۆکایین لەو لاتی کۆلۆمبیاوەبۆ ئەمریکا دەبرێت ئەویش بە شێوەی یاسایی بۆ دروستکردنی دەرمان بە تایبەتی وەکو دەرمانی بەنج

کۆکایین وەکو کێشەی کۆمەڵایەتی:

کۆکایین وەکو کێشەیەکی کۆمەڵایەتی لە سەد ساڵ لەمەو بەرەوە زانراوە، بەم هۆیەوە چەندەها یاسای قەدەغەکردنی بەکارهێنانی بۆ دەرچووە و تەنها بەکارهێنانی کە ڕێگەی پێدراوە هەر بۆ کاری پزیشکییە، لە ساڵی (1910 - 1960) و ە کاری پێکراوەو ە ئەمەش زۆر کاریگەرە بۆ کەم کردنەوەی

بەکارهێنانی ئەم مادەیە لەو وڵاتە یەکگرت وەکانی ئەمریکا

بەڵام بە داخەوە لە ساڵانی دواتردا بەکارهێنانی کۆکایین تەشەنەی کرد لە هەموو توێژێکی کۆمەڵگادا بە تایبەتی لەناو خوێندکاری دوا ناوەندی‌و زانکۆدا، بەکارهێنانی کۆکایین لەناو خێزاندا دەبێتە هۆی توندو تیژی لەناو ئەندامانی ئەو خێزانەدا کە قوربانی سەرەکی هەر منداڵەو هۆی هەڵس‌و کەوتی چەوتی دایک‌و باوکی تووشبوو بە کۆکاینزم. تەنانەت هەندێك منداڵ لە دایك دەبێت لەو دایکانەی ژەهری کۆکایین لە خوێنیان دا دەگەڕێت.

ژن‌و پیاوی کۆکاینزم زۆر زوو لەسەر ئیشەکەیان دەردەکرێن لەبەر ئەوەی ناتوانن ئیش‌و کارەیان وەك پێویست جێبەجێبکەن

کرێکاری کۆکاینزم لە کاتی ئیش کردنی لە کارگەکاندا خۆیان‌و کەسانی دەورو پشتیان دووچاری برینداربوون‌و کێشەی جۆراو جۆر دەبنەوەو تاوان کردن لەم جۆرە مرۆڤە زۆرە

کێشە کۆمەڵایەتیەکانی کۆکاینزم لەم خاڵانەی خوارەوەدا دەبینرێتەوە

1- توندو تیژی ناو خێزان بەرامبەر هاوسەری‌و منداڵەکانی.

2- جیابونەوەو تەڵاق

3- ئیفلاسی ناو خێزان

4- بریندار بوونی هەمە جۆر بەهۆی هۆکاری جیاجیاوە.

5- کارەساتی ئۆتۆمۆبیل

6- جۆرەها تاوانی خێزانی‌و کۆمەڵایەتی.

مرۆڤی کۆکاینزم کێشە بۆ ناو خێزانی‌و هەر کەس لە نزیکیەوە بێت دروست دەکات‌و تەنها بیرکردنەوەی بۆ بەدەست هێنان‌و بەکارهێنانی کۆکایینە، هەموو کاتی بۆ ئەو مەبەستە تەرخان کردووە، هەموو پارەی گیرفانی بۆ کڕینی ئەو مادەیە سەرف دەکات، هیچ شتێك لە لای بایەخی نییە تەنها کۆکایین نەبێت. ئەگەر لە ناو خێزانێکدا یەك ئەندامی کۆکاینزم هەبێت هەموو ئەو خێزانە تاڵی ژیان دەچێژن، ئاسۆی روونی ئەو خێزانە لێڵ دەبێت‌و هەموو چرکەیەك چاوەڕوانی کارەساتێکی گەورەی چاوەڕوان نەکراو دەکەن کە ڕووبەڕوویان ببێتەوە.

مرۆڤی کۆکاینزم جگە لە باسی بەکارهێنانی کۆکایین هیچ جۆرە بیرکردنەوەیەکی نییە کە ئەمەش هۆکارێکە بۆ خۆدوورخستنەوە لە خێزان.

ژیانی تەنیایی بەباش دەزانێت وەك لە ژیانی ناو خێزان یان کۆمەڵگا تەنها دڵی بە جۆری وەك خۆی دەکرێتەوە هەست بە ترس‌و هەست بە تاوانکردن لەناو خێزاندا دەبێتە هۆی لەرزۆکی خێزان. گەورەی خێزان لۆمەی خۆی دەکات کە کوڕەکەی یان کچەکەی تووشی ئەو کێشەیە بوون

هەندێك جار کێشەی دەست کەوتنی کۆکایین دەبێتە هۆی ڕودانی تاوانی کوشتن یان دزی کردن لە پێناو پەیداکردنی کۆکاییندا، منداڵ پاش تووشبوونی بەو کێشەیە هەست بە پەشیمانی دەکات چونکە منداڵ تەنها ویستوویەتی تاقیبکاتەوە، بەڵام کاتێك بەخۆی زانیوە تووشی کۆکاینزم بووە ناتوانێت خۆی لەو کۆتە رزگار بکات

وازهێنان لە کۆکایین

هەنگاوەکان :

1- گۆڕینی شێوازی ژیان.

2- هەرگیز هاوڕێیەتی ئەو کەسانە مەکە کە کۆکایین بەکاردێنن

3- ئەو شوێنانە مەچۆ کە کۆکایین بەکاردەهێنن

4- کاتی خۆت بەسەر بەرە بە کاری بەسوودەوەو مەهێڵە کاتی بێکاریت هەبێت

5- تێکەڵ بە کۆمەڵگا ببەو هاوڕێیەتی ئەو کەسانە بکە کە دوورن لەو دەردەوە.

6- بەردەوام لەکاردابە، ڕێگا مەدە هەستی خەمۆکی باڵت بەسەردا بکێشێت.

7- ئەو کاتانە کەم کەرەوە کە تیایدا بە تەنیایت.

8- گەر پارەت هەبوو بۆ شتی بەسوود خەرجی بکە.

9- پلان دابنێ کەچی بکەیت ئەگەر هەستت کرد بەرەو بەکارهێنانی کۆکایین دەڕۆیتەوە، وەك ڕووکردنەو مزش یان چوونە دەرەوە لەگەڵ هاوڕێ

10-و مرزش بۆ نیو سەعات هەموو ڕۆژێك یان ڕۆژ نا ڕۆژێك

11- خواردنی بەسوود.

12- هەوڵ بدە شەوی (6-8) سەعات بنویت

13- گوێ گرتن لە میوزیك بۆ کات بەسەر بر.

ژەهرە کاریگەرەکانی کۆئەندامی هەناسە

پرۆفیسۆر دکتۆر عەزیز ئەحمەد ئەمین
زانکۆی سلێمانی

ئەم ژەهرانە بریتین لەکۆمەڵێک ئاوێتەی ئۆرگانیکی زەرنیخ یان قورقوشم، هەموویان بە تایبەتی کار دەکەنە سەر کۆئەندامەکانی بۆری هەناسەو لە دەمو لوت و قورگەوە دەست پێ دەکات و دیاردە سەرەکیەکانیان پژمین stemutation، نمونەی ئەم ئاوێتانە:

4.1 ئاوێتەئۆرگانیکە زرنیخیەکان بەتایبەتی ئۆرگانە ئەرۆماتیەکان.

ڕەوشتی ژەهری ئەم ئاوێتانە دەمێکە زانراوەو دەگەڕێتەوە بۆ کاتی – دیوسکوریدس Dioscoridesی یونانی لە سالی 30 – 40 پ.ز. لە سالی 900 زاینیەوە گوگردیدی زەرنیخ لە (چین) بو قەڵاچو کردنی میش و مەگەز بەکار هینراوە، بو نمونە زەرنیخی سپی (سیانۆ ئوکسیدی زرنیخ AS2o3 لەگەل هەنگوینی سپی بو قەڵاچو کردنی میرولە بەکار هێنراوە.

ئاوێنەکانی زەرنیخ لە سروشتدا لەسەر شیوەی خویەکانیەتی، وەك گوگردیدی زەرنیخیت Arsenitsو زەرنیخاتی , Arsenatesجوری دوهەمیان جیگیر ترەو کاریگەرترە. کاریگەری ئەم ژەهرانە دەگریتەوە بو هاوبەشی توخمی زەرنیخکە

لەکاتی جەنگی یەکەمی جیهانیدا کە ژەهری گازی و شلیان بەکار هیناوە، لە هەمان کاتدا زاناکان هەوڵی دوزینەوەی پاراستن و دورکەوتنەوە لە زیانی ژەهرو چارەسەرکردنی کاریگەرەکانیان لە وانەی دروست کردنی روپوشیینن (Protestion mask). هەر لەم بوارەدا زۆر لایەن هەوڵی دروست کردنی ئاویتەی ژەهری داوە بەمەرجێکیش کە روپوش کات ببریت و پێ دەلێن – روپوشکان Mask --breaker. لەشەڕی دووەمی جیهانیدا لەناوچەی سنوری نیوان ئەلمانیا و فەرنسا ژەهریکی تازەیان بەکار هیناوە کە پێ ی دەڵێن (دوانە فینلی زەرنیخ کلورید Klark-I=Diphenylarsinchlorick) بریتیە لە مادەیکی کریستالی دەگوڕیتە سەر باری وەردیلەیەکی تەماوی و بەئاسانی پەردەی روپۆشەکان دەبرێت ئەمرۆ ژەهرەکانی زەرنیخ شوێنێکی تایبەتیان لە نیوان ژەهرە کیمیاویەکان هەیە، بو نمونە (سیانۆ ئوکسیدی زەرنیخ As_2O_3)و پێنجە ئوکسیدی زەرنیخ و زەرنیخی سودیوم و سەوزی پاریس

(Paris Green) کە بۆ یەکەم جار بۆ کوشتنی مێشولەی بەتاتەو مێشولەی مەلاریاو کوشتنی کولە بەکار هێنراوە

بەهای تینی کاریگەری ژەهرەکانی زەرنیخ دەگەڕێتەوە بۆ توانای توانەوەیان کە پابەستە بەم فاکتەرانەی خوارەوە:

أ- قەوارەی وردیلەکانی ئاوێتەی ژەهرەکە (وردیلە - ئەنزیم)

ب- سروشتی ئەو ئاوەی تیدا دەتوێتەوەو جوری ئەو خوێنیانەی تیدایە

ت- جوری ئەو میروو قارچکانەی ژەهرەکەی بو بەکار دەهێنرێت

پ- خەستی رابەری ترشی ئاوێتە ژەهرەکان.

نمونەی جۆرەگرنگەکانی ئەم ژەهرە:

1- کلۆریدی دوانە فینیلی زەرنیخ: (Diphenylarspnchloride) Clark-I ئاوێتەیەکی رەقی کریستالی بێ رەنگە لە پلەی گەرمی 41 س° شل دەبێتەوە، دوو هاوتای (ئایزۆمیر) هەیە، یەکەمیان لە پلەی گەرمی 18,4 س° شل دەبێتەوە دووهەمیان لە پلەی گەرمی 38,9 س° شل دەبێتەوە، سەنگی چەشنی = 1,363، لە ئاودا کەم دەتوێتەوە بەڵام بە باشی لە توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە، هەروەها لە هەندێک ژەهری شلدا، وەک فوسجین، کلور پیکرین و فینیل ئارسین کلوراید.

بۆ ئامادەکردنی لە سەر ئاستی لابورو پیشەسازی چەند جۆرە رێگایەک هەیە لەوانە:

أ- پروسیس میخائیل Michailis Process: پروسیسێکی لابورو ئاستی پیشەسازییەو بریتییە لە کارلێکردنی ئەم ئاوێتانە: کلوریدی بەنزین و کلوریدی زەرنیخ و سیانە فینیلی زەرنیخی سودیۆم و بە گوێرەی ئەم کارلێکە:

1/ $3C_6H_5CL + AsCL_3 + Na \longrightarrow (C_6H_5)_3\,As + NaCL$ Benzylchloride
Benzylchloride Arsenchloriek

2- $2(C_6H_5)_3\,As + As\,CL_3 \longrightarrow 3(C_6H_5)_2\,AsCL + 2HCL$
Diphenylarsenchloride

لە هەنگاوی یەکەمی ئەم کارلێکەدا (سیانە فینیلی زەرنیخ) پەیدا دەبێت کە لە هەنگاوی دووهەمدا جارێکی دی لەگەڵ کلوریدی زەرنیخ کارلێک دەکات و دوانە فینیلی زەرنیخ پێک دێت

دوانە فینیلی زەرنیخ لە ئاوێتەیەکی تفتدا شی دەبێتەوە، هەروەها لە ئاو و یۆدا، بە گوێرەی ئەم کارلێکانە

1/ $2\,(C_6H_5)_2\,AsCL + H_2O \longrightarrow ((C_6H_5)_2\,As)_2\,O + HCL$
Diphenylarsenchloride Diphenylarsen oxide

2/ $(C_6H_5)_2\,AsCL + L_2 + 2\,H_2O \longrightarrow (C_6H_5)_2\,AsOOH$
Diphenylarsen acid

لێرەدا دەتوانرێت کارلێکی دووەم بۆ دیاریکردنی رێژەی سەنگی ئاوێتەیەکی زەرنیخ بەکار بهێنرێت.

بە تێکەڵ بوونی رۆنی زەیتون یان هەرچی رۆنێکی دی بێت لەگەڵ گیراوەی – کلارکی یەکەم یان دووهەم تێکەڵەیەکی لیڵ (غەرەوی) پەیدا دەبێت، ئەم جۆرەش کردارێکە بۆ شیکردنەوەی ژەهرەکەو نەمانی کاریگەری.

بەکرداری ئەکسەدەو بوونی ترشی هایدرو کلوریک ئاوێتەی – کلارک. 1- بو ترشی دوانەفینیلی زەرنیخ دەگورێت:

$(C_6H_5)_2\,AsCL + O_2 + HCL \longrightarrow (C_6H_5)_2\,AsOOH + CL_2$

هەروەها گیراوەی (کلارک. 1) لەگەڵ کلوردا ئاوێتەی (سیانە کلوری دوانە فینیلی زەرنیخ) پێک دەهێنن:

$(C_6H_5)_2\,AsCL + CL_2 \longrightarrow (C_6H_5)_2\,AsCL_3$
Trichlar- diphenyl- arsen.

ئەم ئاوێتەیەش لە ئاودا بو ترشی کلور دایفینیل زەرنیخ شی دەبێتەوە:

$(C_6H_5)_2\,AsCL_3 + 2H_2O \longrightarrow CL(C_6H_5)_2\,AsOOH + 3HCL$
Chlor Diphenylarsen acid

2- سیانیدی دوانە فینیلی زەرنیخ Clark- 11- Diphenylareney anide- بریتییە لە کریستاڵێکی بێ رەنگی شێوە دەرزی، تامی بادەمی تاڵی هەیە، لە ژێری پاڵەپەستۆیەکی نزم (20 تۆر) لە پلەی گەرمی 35 س° شی دەبێتەوەو لە پلەی 200 س° دەکوڵێت. توانای لە ئاودا کەمەو بە باشی لە زۆربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە. لەسەر ئاستی لابور بەم شێوەیە ئامادەدەکرێت.

أ- بە کارلێکی نێوان سیانیدی کانزا فوسفورەکان و گۆگردیدی دوانە فینیلی زەرنیخ یان بە پروسێنی شتاینکۆف (Steinkopf) لە ئۆکسیدی دووانە فینیلی زەرنیخ و ترشی سیانیک، بە گوێرەی ئەم هاوکێشە:

$$1- ((C_6H_5)_2As)_2S + 2HCN \longrightarrow 2(C_6H_5)_2AsCN + H_2S$$

Diphenylaren - Sulphide

Diphenylareney anide

$$2- ((C_6H_5)_2As)_2O + 2HCN \longrightarrow 2(C_6H_5)_2AsCN + H_2O$$

Diphenylarsen oxide

ب- بە کارلێکی نێوان گیراوەی سیانیدی پۆتاسیۆم و کلوریدی دوانە فینیلی زەرنیخ، بە گوێرەی ئەم هاوکێشە:

$$(C_6H_5)_2AsCL + KCN \longrightarrow (C_6H_5)_2AsCN + KCL$$

ئاوێتەی کلارک - دوو - لە ئاو شی دەبێتەوە بۆ ئۆکسیدی دوانە فینیلی زەرنیخ دەگۆڕێت و دەتوانرێت بەهۆی ئەسیتانی بنزیدینی مس. Benzidin Kopferacetate سەنگی (کلارک -دوو) دیاری بکرێت.

3- ئەدامیست - Adamist- (Phenarsazin)

لە ساڵی 1915 دا (ڤیلاند Wieland) توانی ئەم ژەهرە لە کارلێکی نێوان (دووانە فینیلی ئەمین)و سیانە کلوریدی زەرنیخ ئامادە بکات

ئەم ژەهرە بریتیە لە مادەیەکی رەقی کریستاڵی رەنگ زەرد لە پلەی گەرمی 195 س° شل دەبێتەوەو لە پلەی گەرمی 410 س° دەکوڵێت، بە پێچەوانەی ژەهری کلارک یەك و دوو لە ئاودا زۆر کەم دەتوێتەوە، بەڵام لە ئاوێتەیەکی تفتدا شی دەبێتەوە بۆ ئاوێتەی (Phenarzin oxide)

لەبەر ئەم کردارە دەتوانرێت کاریگەری ئەم ژەهرە لە ئاوێکی تفتی روندا(0,5 ٪ هیدرۆکسیدی سودیوم) نەهێلرێت.

بۆ دیاریکردنی ئەم ژەهرە دەتوانرێت توخمی برۆم بەکاربهێنرێت و دەیگۆڕێتە سەر ئاوێتەی (Tetra-bromdiphenylamin)، هەروەها دەتوانرێت ترشی گۆگردیکی رون بەکاربهێنرێت، لێرەدا ترشەکە رەنگێکی سوری تۆخ پەیدا دەکات

بە کارلێکی تایبەتی دەتوانرێت گروپی (CN) بخرێتە شوێنی توخمی کلور ئەویش بە هۆی سیانیدی زیو (AgCN):

$$NH(C_6H_4)_2AsCL + AgCN \longrightarrow NH(C_6H_4)_2AsCN$$

ئەم ئاوێتەی سیانیدە کاریگەرییەکی ژەهرینی بەهێزتری لە ئەدامیست هەیە، بەڵام لەکاتی گەرماو تەقینەوەدا جێگیر نییە

4-1-1-دیاردەو نیشانەی نەخۆشی ئاوێتەکانی زەرنیخ

لەکاتی بەکارهێنانی ژەهرە زەرنیخەکاندا کە دەچنە سەر باری تەمو دوکەلێك کاردەکەنە سەر بۆری هەناسەو سییەکان، ئەم دیاردانەش لە پێست و چاوو دەست پێ دەکات. دیاردەو کاری ئەم ژەهرانە لە یەکەم هەنگاودا بەستراوە بە خەستیشیانەوە ئەگەر خەستی نزیك بری (0,5 ملگم /م^3) دابێ، ئەوا دیاردەکان لە چەند چرکەیەکدا کە لە دەمو لووت و قورگەوە دەست پێ دەکات. ئەگەر خەستی ژەهرەکە بەرز بوو یان نەخۆشەکە بۆ ماوەیەکی درێژ لە ژێر باری کاریگەری ژەهرەکەدا مایەوە، ئەوا کاریگەریەکان دەگەنە سەر هەموو کۆئەندامی هەناسەو سییەکان، بەڵام ئەگەر ئەو نەخۆشە برێکی زۆری لەو ژەهرە هەڵ نەمژی ئەوا لە ماوەی (4-6) سەعات ئەو دیاردانەو کاریگەریەکە کەم دەبێتەوەو بەرەو نەمان دەروات.

بەگشتی دیاردەکانی ئەم ژەهرانە بە کۆکینێکی توندو بەهێز دەست پێ دەکات و لەگەڵ دەست پێکردنی ئازار بەتایبەتی لەناوچەواندا و تینی کاریگەرەکە دەگاتە رادەی نەمانی بینین و فرمێسك رشتنێکی زۆرو ئازارێکی تەواو لەسەر سنگ و پشت و لەگەڵ دابەزینی ورەو هەست

رەنگە هەر لەو ماوەیەدا چەند دیاردەیەکی ترسناکتر دەرکەوێت کە چارەکردنیان گەلێك زەحمەت بێت

زانای ئاسراو (فلوری Fllury) لەم بوارەدا بۆ ماوەیەکی زۆر کاری کردوەو لێکۆلینەوەو توێژینەوەی تایبەتی بڵاوکردۆتەوەو دەڵێت

ژەهرەکانی زەرنیخ بەگشتی هەموو کاردەکەنە سەر بۆری هەناسەو سییەکان و کۆئەندامی بینین و پێست و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کاریگەریەکی بەهێز لەناو سییەکاندا و داوەشانی بوریە وردیلەکانی خوێن و سوتانەوەی بیلبیلەی چاوو رەشێنەکەی، هەروەها سوتانەوەی پێست و لەگەڵ

داوەشاندنێکی قوڵی شانەو ریشاڵەکانی پێست. ئەم کردارانە دەبنــە هــۆی ورە بــەردانی نەخۆشــەکەو گــۆڕینی سیــستمی چالاکی ئەنزیمەکانی هەموو لەش.

ئەوەی ئەمرۆ بەتەواوی پەسند کراوە کە ئاوێتەی زەرنیخ لە جگەردا کۆدەبێتەوەو لەهەمان کاتدا دەبێتە هۆی داوەشاندنی شــانەکانی نزیکــەی لــە 50 ٪ ی بــڕی ئــەو ژەهــری زەرنیخــەی دەگاتــە جگــەر لــەناو میــزو زراوو پیــسایدا دەردەکــەوێت و برێکی زۆری لە رێگەی میزکردنەوە دەکرێتە دەرەوەی لــەش، ئەم کردارە رەنگە ماوەی مانگێك بەردەوام بێت، ئەمــەش لە کاتێکدایە کە کاریگــەری ژەهرەکــە بــەهێزو چالاك نــەبێت، لە خــشتەی (4-1)، (4-2) دەتــوانین پوختــەی بــڕی ژەهــرە زەرنیخــەکان نیــشانە بکــەین کــە چــۆن دەبێتــە هــۆی ئــاڵۆزی چالاکی مرۆڤ و بەرهەڵستی لەگەڵ بڕی مژی کوشندەی

خشتەی (4-1) بڕی ژەهرەکانی زەرنیخی ئۆرگانیکی (ئەرۆماتی و ئەلیفاتی کە کار دەکەنە سەر بۆری هەناسە

ناوێتەکان	مژی کاریگەر ملگرام / غرام
Diphenylarsin Cyanide (Clark-11)	0.005
Phenarsin Chloried (Adamsit)	0.1
Dipheuylarsin Chloride (Clork-1)	0.1
Ethylarsindi chloride	0.8
Pheuylarsindi Chloride	1.5
Methylarsindi Chloride	2.0

خشتەی (4-2) مژی کوشندەی ژەهرەکانی زەرنیخی ئۆرگانیکی ئەرۆماتیك و ئەلیفاتیك

ناوێتەکان	مژی کوشندە
Diphenylarsin Cyanide (Clark-11)	0.25
Phenarsin Chloried (Adamist)	0.4
Dipheaylarsin Chloride (Clork-1)	1.0
Ethylarsindi chloride	5.0
Pheuylarsindi Chloride	16.0
Methylarsindi Chloride	25.0

4-1-2- فریاگوزاریە سەرەتاییەکان

ئەگەر کاریگەری ژەهری زەرنیخ سوك بێت، ئەوا دەتوانرێت رێگا بە نەخۆشەکە بدرێت کە هەڵمی کهولی مەسیلی هەڵمژێت یان هەڵمی چەند ئاوێتەیەکی دیکەو بەم خشتەیە:

کهولی ئەسیلی	٪ 40	ئیسەر	٪ 15
کلوروفورم	٪ 40	ئامۆنیا	5

هەروەها دەتوانێت هەڵمێکی رون کلور هەڵمژێت، ئەم کلورە بۆنی گازی کلوریدی کالسیۆمی هەیە، بۆی هەیە شیری گەرم لە برێکــی زۆر کــەم لــە کهولی ئەسیلی وەربگرێت، بە هــیچ جۆرێك نابێت رێگای جگەرە کێشان بدرێت

ئەگەر هاتوو کاریگــەری ژەهرەکــە زۆر خەست و بەتین بو، پێویــستە نەخۆشــەکە بــە زوتــرین کــات لــەو شــوێنە دوور بخرێتەوەو پزیشکی پسپۆڕی بگاتێ و فریاگوزاری تایبەتی بــۆ بکرێــت. ئەگــەر ئــەو شــوێنە خاوێنکرابێتــەوە، ئــەوا فریاگوزاری باشترە لەو شوێنە بکرێت

لەکاتی سوتاندنی پێستدا پێویستە ئەو شوێنە سوتاوە بە گیراوەیەکی ئەمۆنیای کهولی بە هێمنی پاك بکرێتەوە، ئینجا لە ماوەی نیو کاتژمێردا دەبێت دوو سێ جار بە رۆنی کەتان چەور بکرێت، ئینجا شوێنە سوتاوەکە بە مەرهەمی توتیا (خارسین) چەور بکرێت و بە سارغیەکی پاك و خاوێنی لۆکە بپێچرێت.

ئەگەر کاریگەری ژەهرەکە گەیشتبوە کۆئەندامی بینین و چاو، دەتوانرێت ئامۆژگاریەکانی (فیشر Fischer) رەچاو بکرێت

پێش هەموو شتێك دەبێت چاو بە گیراوەیەکی کاربۆناتی سۆدیۆم (بە خەستی 2–3 ٪) باش بشۆرێت بە تەواوی ناو چاوو بیلبیلەو پێلوی چاو لە ژەهری زەرنیخەکە پاك و خاوێن بکرێتەوە، ئینجا بە مەرهەمێکی تۆزێك سرکەر پێلوی چاو چەور بکرێت، وەك پریڤین –Privin (1 ٪)، پانتاجین Panthegin(2 ٪)، لاروکاین–Larocuin ئەگەر گیراوەیەکی تفت دەست نەکەوت، ئەوا دەبێت چاو بەئاو باش بشۆرێت

بۆ ئەوەی چاو توشی هەوکردن (Ulceration) نەبێت و بە پیسی نەمێنێتەوە، دەتوانرێت گیراوەی توتیا (10 ٪) یان پریڤین وەك دڵۆپ (drop) بەکاربهێنرێت ئەگەر کاری توشبونەکەش خەست بو، ئەوا دەتوانرێت ئەترۆپین Atropin یان سکوپلامین Scoplamin (0,2 ٪) بەکاربهێنرێت

بۆ پیس نەبونی شوێنی کاریگەرەکەو بلاونەبونەوەی تین و کاری ژەهرەکە دەتوانرێت گیراوەی خوێیەکانی زیو بەکاربهێنرێت، وەك کولارگول Colargol یان سیرگول Syrgol یان تارگیسین Targesin (5 ٪)، ئەوەی شایەنی باسە، ئەم دەرمانانە هەموو کاری بێهۆشی و سربونی دەماریان هەیە

وەك دەرمانێك بۆ پاکژکردنەوەی (Antispetic) چاو دەتوانرێت مەرهەمی مارفۆن Marfon یان سیبازول Cibazol بەکاربهێنرێن.

لەگەڵ ئەم ئامۆژگاریانە دەبێت توشبو بخرێتە ژێر ئامۆژگاری پزیشکی پسپۆر، ونابێت دوور لە ئامۆژگاریەکانی هیچ کارێك بکرێت جگە لە فریاگوزارییە ئاساییەکان.

4–2– ژەهرە ئۆرگانیەکانی قورقوشم – Lead Organic – Poisons

لەم بوارەدا تەنها بە گشتی باسی ئەو ئاوێتە ژەهرانە دەکەین کە کاریگەری گشتیان دەکەوێتە سەر کۆئەندامی هەناسە. ئەم ئاوێتانە بریتین لەو جۆرانەی (میکۆمبی و ساوندەر (Mecombic – Saunder) پێش جەنگی جیهانی دووهەم ئامادەیان کردون و بە گشتی شێوکی کیمیاوی Chemical Furmula – وەك (PbR4) هەیە، بۆ نمونە چوارە ئەسیلی قورقوشم tetraethyl Lead وەك ئەم ئاوێتانەی خوارەوە

Triethyl – Lead acetale
Triethyl – Lead Cyanide
Triethyl – Lead Crotonate
Triethyl – Lead Sovaleral

لە ئەنجامی تاقیکردنەوەدا دەرکەوتوە کە سیانە مەسیلی قورقوشم (Triethyl Lead) کاریگەری ژەهرینیان بەهێزترە لە سیانە پروپیلی قورقوشم (Tripropyl Lead) توانای کاریگەری بەهێزترە لە سیانە مەسیلی قورقوشم، ئەم ئاوێتانەی خوارەوەش نمونەی سیانە پروپیلی قورقوشمە

Tri –n-Propyl-Lead acetate
Tri –n-Propyl-Lead bromacetate
Tri –n-Propyl-Lead iodacetate
Tri –n-Propyl-Lead trichloracetate
Tri –n-Propyl-Lead-2-chlor-propionate
Tri –n-Propyl-Lead-n-butyrate

بەلام خوێیەکانی بیوتیلی قورقوشم کاریگەری ژەهرینی لاوازترە لە خوێیەکانی پروپیلی قورقوشم، وەك ئەم ئاوێتانە

Tri-n-butyl-Lead chloride Tri-iso-butyl-Lead chloride
Tri-n-butyl-Lead acetate Tri-iso-butyl-Lead acetate
Tri-n-butyl-Lead bromacetate Tri-iso-butyl-Lead butyrate
Tri-n-butyl-Lead trichloracetate
Tri-n-butyl-Lead propionate

ئاوێتەی گۆگردیدی سیانە ئەسیلی قورقوشم لە ئەنجامی کارلێکی نێوان (هایدرۆکسیدی سیانە ئەسیلی قورقوشم) میرکپتانی ئەسیل بە کرداری – دڵۆپەدانی بۆشایی ئامادە دەکرێت. ئەم ئاوێتەیە باری شلی هەیەو بۆنی وەك بۆنی سیرە

بەلام خوێیەکانی دووانە ئەلکیلی قورقوشم ژەهر نین و بەئاسانی شی دەبێتەوە هەروەها کۆمەلێکی دیکەی خوێیەکانی قورقوشمی ژەهرینی چالاك هەیە کە بریتین لەم ئاوێتانە Alkyl-Lead sulfonamides وەك Tri-ethyl-p-tolusulfomide، ئەم ئاوێتەیە بە کارلێکی نێوان P-Tolubsulponamidsodium و Triethyl chloride Lead لەگەڵ کهولێکی گەرم: ئەمەش شێوگی کیمیایەتی

$CH_3-C_6H_4SO_2-NH-Pb(C_2H_5)_3$

ئەم ئاوێتەیە تینی ژەهرینی زۆر بەرزە، تەنها یەك بەش لە دە ملیۆن بەش لە گیراوەیەكدا دەبێتە هەوكردنی بۆری هەناسەو زەحمەتی هەناسەدان

هەر لەم بوارەدا زانا(ساوندەر Saunder) ژەهرێكی تازەی دروست كردووە كە سێ توخمی گرنگی وەك توتیاو فوسفورو فلوری تێدایە وەك:

Di-triethyl-Lead-Flurophosphate F P

ئەم ژەهرە شێوەی كریستالی سپی هەیە، تینی كاریگەرییەكانی بە تایبەتی لە كۆئەندامی هەناسە دەردەكەوێت و بەخەستیەكی زۆر رونیش.

هەر لە بواری ئامادەكردنی ژەهری بەتین و كاریگەرو ترسناكتر توێژینەوەو لێكۆڵینەوە گەلێك فراوانتر هەیە بە تایبەتی ئەو پرۆژە زانیاریانەی كە لە روی ئاشتی و ژیانی كامەرانی مرۆڤدا پەسەند ناكرێت، بەڵام هەوڵدان هەر بەردەوامە بۆ جۆری ژەهرێك كە توخمی دیكەش وەك توتیاو برموس و تالیوم و جیوە لەگەڵ ئاوێتە ئۆرگانیكەكانی قورقوشم پێكەوە تێدا كۆببێتەوە.

4-3- ژەهرە ئەلیفاتیەكانی زەرنیخ:

جگە لە ئاوێتە ژەهرینە ئۆرگانیكەكانی گۆگردو نایترۆجین كۆمەڵێكی دیكەش لەو ژەهرانە هەیە كە توخمی زەرنیخیش بەشداری تێدا دەكات وەك كۆمەڵەیەك لە ئاوێتە ئۆرگانیكەكانی زەرنیخ. ئەم ئاوێتانە لەگەڵ ئەوەی وەك ژەهر رۆڵی تایبەتیان هەیە بەڵام لە بواری تەندروستیش بۆ چارەسەركردنی نەخۆشی بەكاردەهێنرێت.

لە ساڵی 1760دا زانا (كادیت Cadet) توانی لە لابوردا یەكەم ئاوێتەی ئۆرگانیكی زەرنیخ ئامادە بكات، بەڵام (برزیلیوس) ناوێكی تایبەتی بۆ ئاوێتەیەكی (كادیت) دۆزیەوەو ناوی نا – كاكودیل – Cacodyl– واتە(بۆگەن) هەروەها هەردوو زانا (بونزن و میپایل) توانیان كۆمەڵێك لە ژەهری زەرنیخ ئامادە بكەن. دەتوانین بڵێین ئەمڕۆ زیاتر لە شەش هەزار ئاوێتەی ژەهری زەرنیخ هەیە.

بۆ یەكەم جار لە جەنگی جیهانی یەكەمدا (1918) ئەڵمان ژەهرەكانی زەرنیخی بەكار هێناوە، وەك – دوانە كلوریدی ئەسیلی زەرنیخ Ethyl arsenide chloride. ئەم ئاوێتەیە كارێكی بەتینی خێرا دەكاتە سەر پێست، لە هەمان كاتدا ئاوێتەی (دوانەكلۆریدی دوانە ئەسیلی گۆگرد). – Dichlordi ethylsulfide– بەكارهێنراوە بەڵام كاریگەری ئەم ئاوێتەیە بەزۆری لەسەر كۆئەندامی بینینە لە كاتی جەنگی دووەمی جیهانیدا كۆمەڵێك ژەهری ئەلیفاتی زەرنیخ بەكارهێنراوە، بەڵام لەم جۆرە تازانە توخمی فسفۆر هاوبەشیانە

4-3-1-كیمیای ئاوێتە ئەلیفاتییەكانی زەرنیخ

بۆ ئامادەكردنی ئەم ئاوێتانە پرۆسیسی تایبەتی هەیە، وەك:

أ- پرۆسیسی ئامادەكردنی (دوانۆكلۆریدی مەسیلی زەرنیخ Methylarsendi chloride) لە هەنگاوی یەكەم دا خوێ ی سۆدیۆمی ترشی زەرنیخی مەسیل ئامادەدەكرێت لە كارلێكی نێوان نیترێتی زەرنیخ لەگەڵ سولفاتی(دوانە مەسیل – Dimethylsulfate) كە بەهۆی دووانۆكسیدی گۆگرد دەگۆڕێت بۆ (ئوكسیدی زەرنیخی مەسیلی) لە دوا هەنگاودا (ئوكسیدی زەرنیخی مەسیل) لەگەڵ كلوریدی هایدرۆجین دوا بەرهەم پێك دەهێنن CH_3ASCl_2

بەهەمان رێگا دەتوانرێت ئاوێتەكانی ئەلیفاتی زەرنیخی ئامادە بكرێت، ئەویش لە جیاتی (سلفاتی دوانە مەسیل) ئاوێتەی كلوریدی ئەسیل بەكاردەهێنرێت بە پرۆسیسی نیكراسوف Nikrassow Process

ب- پرۆسیسی (كاراش Kharasch) ی ئەمریكی بۆ ئامادەكردنی (كلوریدی زەرنیخی ئەسیلی) كە بریتیە لە پرۆسیسێكی تازە. لە ئەنجامی كارلێكی چوارە ئەسیلی قورقوشم لەگەڵ سیانە كلوریدی زەرنیخ ئاوێتەی كلوریدی زەرنیخی ئەسیلی پێك دێت بە گوێرەی ئەم هاوكێشە:

$$Pb(C_2H_5)_4 + 3AsCl_3 \rightarrow 3(C_2H_5)AsCl_2 + PbCl_2 + C_2H_5Cl$$

ئاوێتەی (كلوریدی زەرنیخی ئەسیلی) وەك ژەهرین شێوەیەكی شلی بێ رەنگی هەیە، لە ژێر باری ئەتموسفیرێكی ئاساییدا پلەی گەرمی 132- 133 س° دەكوڵێت ولە پلەی گەرمی (-42.5) دەی بەستێت، سەنگی چڕی لە 25 س°- 1.838 ن خەستی هەڵمی -5.5 ئەم ئاوێتەیە لە ناو جێگیر نیە، بەڵكو بۆ ئۆكسیدی زەرنیخی مەسیلی شی دەبێتەوەو بە گوێرەی ئەم هاوكێشەیە:

$$CH_3AsCl_2 + H_2O \rightarrow CH_3AsO + 2HCL$$

Methylarsen- oxide

ئەم ئۆکسیدە لە گیراوەیەکی ئاوی تفتیشدا پێك دێت. هەروەها کلوریدی مەسیلی زەرنیخی بەهۆی ئاوی برۆمەوە (برۆمی شل) دەگۆڕێت بۆ چەشنی ئۆکسیدو ئینجا بۆ ترشی زەرنیخی مەسیلی

$$CH_3AsCl_2 \longrightarrow CH_3AsO \longrightarrow CH_3AsO(OH)_2$$

Methylarsen- oxide Methylarsenic-acid

هەروەها ترشی زەرنیخی مەسیلی بە کارلێکردنی و فاکتەری ئۆکسیدی وەك پیرۆکسیدی هایدرۆجین پێك دێت:

$$CH_3AsCl_2 + H_2O_2 + H_2O \longrightarrow CH_3AsO(OH)_2 + 2HCL$$

بە کورتی کلۆریدی زەرنیخی مەسیلی بۆ ئەم کارلێکانە بەکاردێت:

أ- بۆ جیاکردنەوەی جیوە (Hg) لە گیراوەیەکی نیتراتی جیوەی ترشیو لە نێوان HNO_3.

ب- هەروەها بۆ جیاکردنەوەی جیوە، لە بەکارهێنانی کلۆریدی زەرنیخی ئەسیلیو بەهەمان ئەتمۆسفیر.

ج- لە ژێر باری هەمان ئەتموسفیری خاڵی (ب) کلۆریدی ڤاینیل (CH_2- CHCL) لەگەڵ دوانە کلۆریدی زەرنیخی مەسیل، لە پێشا نیشتەیەکی سپیو دوایی دەگۆڕێت بۆ رەنگی بۆر پەیدادەکەن، ئەم جۆرە کارلێکانە بۆ دیاریکردنی جۆری (Qualitative Analysis) ئاوێتەکانی زەرنیخی ئەلیفاتی بەکاردەهێنرێت:

د- دوانە کلۆریدی زەرنیخی مەسیلی لەگەڵ گۆگردیدی هایدرۆجین مادەیەکی کریستاڵی لە (سۆلفیدی زەرنیخی مەسیلی Methylarsenmonosulfide) پێك دێنن.

ئەم جۆری کارلێکە دەتوانرێت بۆ دیاریکردنی ئاوێتەکانی زەرنیخ بەکاربهێنرێتو بە گوێرەی ئەم هاوکێشەیە:

$$CH_3AsCl_3 ++ H_2S \longrightarrow CH_3AsS + 2HCl$$

بە کورتی دیاریدەکردنە هاوبەشییەکان بۆ هەموو ئاوێتەکانی زەرنیخ بریتیە لە نیشتەیەکی هاوبەشی زەردی بۆر لە نێوان ترشی فۆسفۆریك دا.

دوانۆکلۆریدی زەرنیخی ئەسیلی بریتیە لە ئاوێتەیەکی شلی بێ رەنگو بۆنی سیری هەیە، لە زۆربەی توێنەرەوە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوەو لەئاودا شی دەبێتەوە بۆ ئۆکسیدی زەرنیخی ئەسیلی.

$$C_2H_5AsCl_2 + H_2O \longrightarrow C_2H_5AsO$$

Ethylarsen oxide

لە ژێر پەستانی یەك ئەتمۆسفیری دا لە پلەی گەرمی 156 س° دەکوڵێتو لە پلەی (-65 س°) دەی بەستێتو سەنگی چەشنی لە پلەی گەرمی 14 س° = 1.742 و خەستی هەڵمی 6- بەهۆی فاکتەری ئەکسەدەرە، وەك ترشی نایتریك یان پیرۆکسیدی هایدرۆجین بۆ ترشی زەرنیخی ئەسیلی دەگۆڕێت، و بەهۆی گۆگردیدی هایدرۆجین بۆ گۆگردیدی زەرنیخی ئەسیلی Ethylarsen monosulfide دەگۆڕێت

بۆ نەمانی کاریگەری ژەهرەکانی زەرنیخی ئەلیفاتی دەتوانرێت گیراوەیەکی تفتی بەهێز یان گیراوەی هیپۆکلۆرید (HOCl) بەکار بهێنرێت

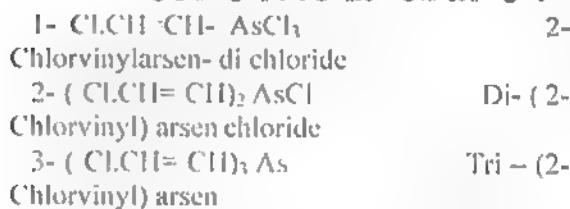
ئاوێتەکانی ئەلفا – لیویسیت 2-chlorvinylarsendi chloride- - Lowisit

ئەم ئاوێتانە میتۆدی ئامادەکردنیان زۆرە لەوانە کارلێکردنی نێوان ئەستیلینو سیانەکلۆریدی زەرنیخە بەبوونی یاریدەدەری تایبەت وەك کلۆریدی ئەلەمنیۆم. لەگەڵ سیانە کلۆریدی زەرنیخ (پرۆسیسی فریدل – کرافتس)

بەرهەمی ئەم کارلێکە بە ئاسانی لە ئاودا شی دەبێتەوە بۆ هەرسی ئایزۆمیری کلۆریدی زەرنیخی ڤاینیلی

1- $ClCH=CH-AsCl_2$ 2-Chlorvinylarsen- di chloride

2- $(ClCH=CH)_2AsCl$ Di- (2-Chlorvinyl) arsen chloride

3- $(ClCH=CH)_3As$ Tri – (2-Chlorvinyl) arsen

بە کرداری دڵۆپاندنی بەشی Fractional Distillation دەتوانرێت ئاوێتەی (ئەلفا – لویسید) بە ئاسانی جیابکرێتەوە ز ئەم ئاوێتەیە لە ئاودا یان هەوایەکی شێداراو پلەی گەرمای ئاسایی (25 س°) بۆ ئۆکسیدەکەی شی دەبێتەوە، بە گوێرەی ئەم هاوکێشەیە.

$$CL.CH=CH.AsCl_3 + H_2O \longrightarrow ClCH=CH.AsO + 2HCl$$

لە نێوان گیراوەیەکی ئامۆنیای روون خێرایی شیکردنەوە بەرز دەبێتەوە هەروەها لە گیراوەیەکی روونی تفت دا بۆ زەرنیخاتی سۆدیۆمو غازی ئەستیلین شی دەبێتەوە، بەگوێرەی ئەم هاوکێشەیە.

$$CL.CH=CH.AsCl_2 + NaOH \longrightarrow CH=CH + Na_3H_5O_9 + 3NaCl + 3H_2O$$

به یارمه‌تی ترشی نایتریك وه‌ك فاكته‌رێكی ئه‌كسه‌ده بۆ ئاوێته‌یه‌كی تر ش شی ده‌بێته‌وه واته:

(CL.CH=CH. As(OH) 2 O).2-Chlorvinyl arsenic acid

ئاوێته‌ی (ئه‌لفا – لویسید) شێوه‌ی شله‌و بێ ره‌نگه‌، له‌گه‌ڵ زۆربه‌ی توێنه‌ره‌وه ئۆرگانیكه‌كاندا تێكه‌ڵ به یه‌كتر ده‌بن. هه‌روه‌ها له‌گه‌ڵ زۆربه‌ی روون‌و چه‌وری، دوو شێوگی پێكهاتنی هه‌یه‌، واته (سیز Cisو ترانس Trans)

شێوگی سیز (Cis)		شێوگی ترانس Trans
44.7	پله‌ی گه‌رمی شلبوونه‌وه	– 2.4
169.8	پله‌ی گه‌رمی كولاندن	196.6

توخمی هالۆجینه‌كان به ئاسانی كارده‌كه‌نه سه‌ر ژه‌هری – ئه‌لفا – لویسیت، ئه‌مه‌ش ئه‌گه‌ر بۆ ئه‌و جوته به‌نده‌ی تێدایه‌و ده‌گه‌رێته‌وه بۆ گروپی (ڤانییل)، واته برۆم یان فلور ده‌توانن بچنه شوێنی توخمی كلوری ئاوێته‌كه‌.

ئاوێته‌ی (ئه‌لفا – لویسیت) له‌گه‌ڵ دوانه فینیلی ئه‌مین (C_6H_5–C6H NH-5) پێكه‌وه ئاوێته‌ی (ئادامیست) .10-Chlor-5.10-dihydrophenarsasin

4–3–2– دیارده‌ی كاریگه‌ری ژه‌هری ئه‌لیفاتیه زه‌رنیخیه‌كان

به گشتی ئاوێته‌ی (زرنیخیه ئه‌لكیلیه هالۆجینه‌كان) بۆنێكی ناخۆشیان هه‌یه‌، له‌به‌ر ئه‌وه هه‌ر له‌كاتی بلاو بونه‌وه‌یاندا خه‌ڵكه‌كه ده‌ست ده‌كات به شارنه‌وه‌و ده‌ماره‌كانی هه‌ست هیلاك ده‌كات ، ته‌نها برێكی كه‌می ده‌بێته‌، هۆی ئاوكردنی چاوو فرمێسك رشتن‌و سوتانه‌وه‌و كزانه‌وه‌ی په‌رده‌ی لوت‌و هه‌ناسه‌دانێكی قورس‌و له‌ش ده‌ست ده‌كات به خوراندنێكی زۆر به‌هێز

له كاتی بلاوبوونه‌وه‌ی هه‌ڵمی ئه‌م ژه‌هرانه له شوێنێكی داخراودا دیارده‌ی سربوونی ده‌ست‌و قاچ ده‌رده‌كه‌وێت ژانی سه‌رو روشاندن‌و كزانه‌وه‌ی دیواری ناوه‌وه‌ی بۆری هه‌ناسه‌و ئازاری پوك‌و دان‌و به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی په‌ستانی خوێن مێشك‌و گوێ‌و گرژبوونێكی ته‌واوی هه‌موور ماسولكه‌كانی له‌ش ده‌رده‌كه‌وێت

4–3–3– فریاگوزاره سه‌ره‌تاییه‌كان:

له‌كاتی ده‌ركه‌وتنی كاریگه‌ره‌كانی ژه‌هره ئه‌لیفاته‌زه‌رنیخیه‌كان له‌سه‌ر پێست، ده‌توانرێت له‌پێشدا گیراوه‌یه‌كی تفتی خه‌ست به‌كاربهێنرێت. ئه‌م گیراوه‌یه ده‌بێته شیكردنه‌وه‌ی مادده‌ی ژه‌هره‌كه‌و نه‌مانی كاریگه‌رییه‌كانی ئه‌گه‌ر كاره‌سات گه‌یشتبوه سه‌ر چاو، پێشه‌كی ده‌بێت ده‌موچاو به باشی به‌ئاو بشۆرێت، ئینجا به گیراوه‌یه‌كی خه‌ستی بوورون (2–3)٪ یان به گیراوه‌یه‌كی تفتی روون (1– 2)٪، ده‌بێت نه‌خۆشه‌كه له رووناكی دوور بخرێته‌وه، باشتره شوێنه‌كه تارێك بێت، پێویسته خاولی ته‌ری سارد جارجار بخرێته سه‌ر شوێنی ئازاره‌كان بۆ كه‌مكردنه‌وه‌ی. له كاتی توشبونێكی خه‌ستدا، پێویسته نه‌خۆشه‌كه بخرێته ژێر چاودێری پزیشكی پسپۆری‌و پشكنینی كیمیایی ته‌واوی بۆ بكرێت، ده‌بێت ئه‌وه‌ش بزانین كه بۆی هه‌یه ئه‌م دیاردانه پاش چه‌ند مانگێك یان چه‌ند ساڵێك ده‌ربكه‌وێته‌وه

4–4– ژه‌هره‌كانی گوگردی ئۆرگانیك:

وه‌ك ده‌زانین ئاوێته ئۆرگانیكه‌كانی گۆگرد له‌سه‌ر ئاستی پیشه‌سازی مێژوویه‌كی كۆنی هه‌یه‌، وه‌ك پیشه‌سازی ره‌نگی جل‌و به‌رگ‌و دروستكردنی جۆری ده‌رمانی تایبه‌تی‌و گه‌لێك شتی دیكه‌ش. ئه‌م مێژوه كۆنتره له مێژووی به‌كارهێنانی ئه‌م ئاوێتانه له بواری قه‌لاچۆكردنی مێشو مه‌گه‌زدا. به‌كارهێنانی ئاوێته‌كانی گۆگرد وه‌ك ژه‌هر له ئاوێته ئۆرگانیكه‌كانی گۆگرده‌وه ده‌ستی پێكردوه‌، ئینجا ده‌ستكراوه به ئاوێته ئۆرگانیكه‌كان، له پێشدا سروشتیه‌كان ئینجا ده‌ستكرده‌كان، به تایبه‌تی ترشه ئه‌مینیه‌كان‌و پرۆتینه‌كان‌و ڤیتامینه‌كان‌و زینده دژه‌كان (Antibiotic)نه‌خۆشی. .. هتد.

به‌گشتی ئاوێته‌كانی ئیسه‌ری گۆگردی ئۆرگانیك‌و نا ئۆرگانیك له بواری كیمیای ژه‌هردا رۆڵێكی تایبه‌تی هه‌یه ئه‌م ئاوێتانه بریتین له (لێوه‌رگیراوه‌كانی دووانه ئه‌لكیلیاتی گۆگرد بۆ نمونه‌: سایو ئیسه‌ری هاوتا: یان سایو ئیسه‌ری ناهاوتا: R-S-R به‌م جۆره‌یان ده‌وترێت سایو ئیسه‌ری تێكه‌ڵه.

به شێوه‌یه‌كی گشتی ئه‌لكیلیه گۆگرده‌كان به ژه‌هر دانانرێن، به‌ڵام به خستنه سه‌ری گروپی ئه‌لكیلی دیكه‌، به تایبه‌ت گروپی ئه‌لكیلی هالوجینی، ئه‌وا ئه‌م به‌رهه‌مانه ده‌چنه سه‌ر لیستی ژه‌هره‌كان، وه‌ك:

$ClCH_2–S–CH_2CH_2 CH_2 Cl$،

(Dichiordielhyl sulfide)-گۆگردیدی دوانه‌كلۆری

دووانە ئەسیل. لەم بوارەدا بەتایبەتی سەرنج دەخەینە سە ر ئەم ژەهرە

لە سالی (1822) زانا – دیسپریش Despertz – توانی بۆ یەکەم جار ئەم ژەهرە ئامادە بکات، ئەویش بە کارلێکی نێوان کلۆریدی گۆگردو ئەسیلین (Etholene) هەروەها (مایر Mayor) توانی بە خاوێنی ئەم مادەیە ئامادە بکاتو رەوشتی سروشتی کیمیاییو فیزیایی دیاری بکات. لە جەنگی جیهانی یەکەم دا لە ژێرناوی (لوست Lost) وەك ژەهر ئەڵەمان بەکاری هێناوە وەك کاریگەرێکی سەرەکی بۆ سەر پێست. ئامادەکردنی ئەم ژەهرە بە شێوەیەکی فراوان بلاو بۆوەو لە ژێر ناوی جیاوازدا، بۆ نمونە لە فەرەنسا پێی دەوترێت (پیریست Ypersite)، لە ئینگلتراو ویلایەتی ئەمریکا پێی دەڵێن گازی خەرتەلە –Mustad Gas.

لە دوای شەڕی دووەمی جیهانی هەردوو (هیلفیرج Helferich و شتاینکۆف Steinkopf) توانیان چەند لێوەرگیراوێکی هالۆجیناتی دیکەی گۆگردیدی دوانە ئەسیل ئامادە بکەن، وەك:

1- 2,2 –di – iodide – diethyl sulfide

2- 2,2 –dibromdiethyl sulfide.

1-4-4 – رەوشتی فیزیایی گازی خەرتەلە (خەردەل):

ژەهری خەرتەلە لە باری ئاساییو پلەی گەرمی 20 س شێوەی شلێکی چەوری بێ رەنگو تۆزێك تام شیرینو بۆنێکی ناخۆشی هەیە، ئەم بۆنە ناخۆشەش دەگەڕێتەوە بو ناپاکیو بوونی هەندێك ئاوێتەی گۆگردی دی کە بۆنی تایبەتییان هەیە، وەك بۆنی خەرتەلە یان بۆنی کاهوی بۆگەنو رزیو یان بۆنی سیرو پیاز. ئاوێتەی خەرتەلە لە پلەی گەرمی 13– 14.4 س رەق دەبێت (دەیبەستێت). گازی خەرتەلە بە گوێرەی ئەو پاڵە پەستۆیەی بەسەریەوەیەتی پلەی کوڵاندنی جیاوازی هەیە.

تێبینی: یەك جەو –760 تور

هەروەها پلەی هەڵچوون پەیوەندی هەیە بە پلەی گەرمایو پلەی پەستانی هەڵمەوە، وەك لە خشتەی (4–1)دیارە.

خشتەی (4–1) بەهای هەڵچوونی غازی خەرتەلە لە پلەی گەرمای جیاوازدا

پلەی گەرمای س°	پەستانی هەڵم (تور)	هەڵچوون (ملغم /م³)
15	0.0417	401
16	0.0457	439
17	0.0499	480
18	0.0546	525
19	0.0569	573
20	0.0650	625
21	0.0709	682
22	0.0773	743
23	0.0842	810
24	0.0916	881
25	0.0996	958
30	0.1500	1443
35	0.2200	2135

مادەی خەرتەلە توانەوەی لە ئاودا کەمە(0.0043 مۆل / لیتر ئاو) لە پلەی گەرمی 25 پلەی سەدی لە ئاودا شی دەبێتەوەو گروپی چەشنی (سایۆگلایکۆل (Thioglycol)) دروست دەکاتو دەبێتە هۆی توانای بەرزکردنەوەی توانەوەی گۆگردیدی دوانەکلۆری دوانە ئەسیل) لە ئاودا بە ئاسانی لە ئیسەرو بەنزینو کلۆرۆفۆرمو رۆنی رووەکیو حەیوانیدا دەتوێتەوە، بەلام توانەوەی لە کهول دا کەمە. لە کاتی بەکارهێنانی لە شوێنێکی کراوەدا، ئەوا دەبێت پلەی گەرمای ئەو شوێنە فەراموش نەکرێت، بە تایبەتی لەو کاتەی پلەی گەرمی ئەو شوێنە نزم بێت، وەك وەرزی زستان لەم کاتانەدا دەبێت لەگەڵ توێنەرەوەیەکی ئۆرگانیك بەکاربهێنرێت، وەك بەنزینو نایترۆ بەنزین. (ئومێد دەکەین ئەم ئامۆژگارییە بۆ کاری خراپە نەبێت)

لەسەر بواری پیشەسازی مادەی خەرتەلە بۆ کەمکردنەوەی پلەی بەستنی هەندێك ئاوێتەی شلی دیکە بەکاردەهێنرێت، بۆنمونە تێکەڵەیەکی لە30٪ خەرتەلەی شل لەگەڵ 70 ٪ مادەی (فلۆرۆ فۆسفات دوانە ئایزۆ پرۆپیل) پلەی بەستنی ئەو تێکەڵەیە بۆ(–15 پلەی سەدی) نزم دەبێتەوە، واتە لەم پلەیەدا دەی بەستێت. ئەگەر گیراوەیەك لە 13٪ خەرتەلە بێتو لە 87٪ شلەی (فلۆرۆ فۆسفات دووانە ئایزۆ پرۆپیل) بێت، ئەوا پلەی بەستن لە (–36 پلەی سەدی دا دەبێت،

ئەگــەر مادەیــەکی ســیهەمی زۆر لیــنج خرایــە نــاو ئــەم تێکەڵەیەوە، ئەوا پلەی بەستن زۆر تر نزم دەبێتەوە.

بە گشتی تەنە ووردیلـەکانی – گۆگردیدی دوانە کلۆری دوانە ئەسیلی – لەسەر باری گازی بە نێوان کونەکانی کوپەو گۆزەی سیرامیکدا تێ دەپەڕێت، بەڵام ئەگەر ئەم ئاوێتەیە لەسـەر باری شـلی بوو، ئەوا پلـەی بەرهەلستی تێپەڕبوون بەرزدەبێتـەوە. لەبـەر ئـەم ڕەوشـتە دەتوانرێـت لـەکاتی بـەکارهێنانی ئـەم ژەهـرە خـاولی و سەرپۆشـو لاسـتیکی ئەسفەنجی بۆ پاراستن لە کاریگەری ئەم ژەهرە بەکاربهێنرێت. هەوڵدان و لێکۆڵینەوە بەردەوامە بۆ دۆزینەوەی ئەو لایەنانەی مرۆڤ و زیندەوەر لە کاریگەری هەموو جۆرە ژەهرێك بپارێزن بۆ ماوەی کەم و زۆر، ئەمەو گەلێك مادەی پۆلیمیری کەوتۆتە بازاڕەوە کە بەرهەڵستی تێپەڕبوونی غازی ژەهرین دەکات و لە بەلای کاریگەری دورکەوینەوە.

2.2 ، dibrom diethyisulfide

ب– گۆگردیــــدی دوانــــە بــــرۆم ی دوانــــە ئەســــیل :

ئەم ئاوێتەیە شێوەی ڕەقی کریستالی هەیە، لە پلەی 34 پلـەی سـەدی شـل دەبێتـەوەو لـە پلـەی گـەرمی 240 پلـەی سەدی دا دەکوڵێت (لـە ژێر ئەتمۆسفیرێکی ئاسایی دا) بێ شیبوونەوە سەنگی چەشنی - 12.05.

2.2 – diplurodiethyl sulfide

ج– گۆگردیــــدی دوانــــە فلــــۆری دووانــــە ئەســــیل :

بریتیە لە شلێکی چەوری و بۆنی خەرتەلەی هەیە لە پلەی گـەرمی 95-96 پلـەی سـەدی (لـە ژێـر 30 تـور پەسـتاندا) دەکوڵێت، سەنگی چەشنی = 1.2354.

2,2 – di – iodide- diephyl sulfide.

د– گۆگردیدی دوانەیۆدی دوانە ئەسیل:

شێوەی کریـستالی هەیـە لەگـەڵ ڕەنگێکـی زەردی کـاڵ، لـە پلەی 68–70 پلەی سـەدی شل دەبێتـەوە، لـە پلـەی 100 ی سەدی دا یان بەتینی تیشك شی دەبێتەوە.

4-4-2–ڕەوشتی کیمیایی ئاوێتە ئۆرگانیکەکانی گۆگرد:

أ – گۆگردیـدی دانۆ کلـۆر دوانـۆ ئەسیل (گـازی خەرتەلـە) ئەم ژەهرە لەسەر ئاستی لابورو پیشەسازی چەند ڕێگایەکی هەیە بۆ دروستکردنی، لەوانە:

1- $2CH_2= CH_2 + SCl_2 \rightarrow Cl(CH_2)_2\text{-}S(CH_2)_2Cl$

2- $2CH_2 = CH\,Cl + H_2S \rightarrow Cl(CH_2)_2\text{-}S(CH_2)_2Cl$

Vinylchloride

لە پرۆسێسی یەکەمدا کە پێ ی دەڵێن پرۆسێسی (گوتر Guther)، مادەی (گۆگردیدی دوانە ئەسیلی دوانە کلۆر) بە کارلێکی نێوان ئەسیلین و دوانە کلۆریدی گۆگرد پێك دێت لێرەدا دەتوانرێت – کلۆریدی گۆگردی هایدرۆجین – SHCl – لە جیاتی دوانە کلۆریدی گۆگرد بەکاربهێنرێت.

لـە پرۆسێـسی دووەمـدا ئاوێتـەی گـۆگردی هایـدرۆجین لەگـەڵ کلۆریدی ڤانیـل بـە یارمـەتی تیشکی ژور بنەوشـەیی یاریدەدەرێکی ئۆرگانیك وەك ئۆکسیدی ئۆرگانیك پێك دێت، ئـەم ڕێگایـەش دەگەڕێتـەوە بـۆ زانـا (لازیـر Lazir) ی ئەمریکی.

پرۆسێسی سێهەم پێی دەڵێن پرۆسێسی مایر (Meyer)، بەکارلێکی نێوان (سایۆ دوانە گلایکۆل – Thiodiglycol– لەگـەڵ ئاوێتەیـەکی هـالۆجینی، وەك (HCl) بەرهـەمی (گۆگردیدی دوانۆ کلـۆر دوانـۆ ئەسیل) ئامادە دەکرێـت، بە گوێرەی ئەم هاوکێشەیە:

$S(CH_2 - CH_2OH)_2 + 2\,HCl \rightarrow S(CH_2 - CH_2Cl)_2 + 2\,H_2O$

مادەیـەکی (گۆگردیدی دوانـۆ کلـۆری دوانـۆ ئەسیل) لـە ئـاودا شـی دەبێتـەوە، لێـرەدا گروپـی هایدرۆکسیل دەچێتە شوێنی توخمی کلۆر، ئەم گۆڕینەوەیەش بە دوو هەنگاو پێك دێت، هەر لە یەك هەنگاودا یەك گروپی هایدرۆکسیل دەچێتە شوێنی توخمی کلۆرەکە، بە گوێرەی ئەم هاوکێشانە:

1- $S(CH_2 - CH_2Cl)_2 + H_2O \rightarrow Cl(CH_2)_2\text{-}S\text{-}(CH_2)_2OH$

2- $Cl(CH_2)_2\text{-}S\text{-}(CH_2)_2OH \rightarrow S(CH_2 - CH_2OH)_2$

هـەنگاوی یەکـەم لـەم کارلێکـەدا بـە کـارلێکی پێـچەوانە دادەنرێت Reversible Reaction. لێرەدا بڕی ئاو و پلەی گەرمایی ڕۆڵی تایبەتی هەیە کە ڕێبازی کارلێك بەرەو بەرهەم بەرێت بۆ داپین کردنی هەنگاوی یەکەم و دووەم

ئـەم شیکردنەوەیە وەك لێـرەدا باسمانکرد، ئـەوەمان بـۆ دەردەخات کە چۆن بتوانین ئەم ژەهرە تێك نەچێت؟ یان چۆن لەم ژەهـرە ڕزگارمـان بێت و کاریگـەرەکانی نەهێڵین، زوربەی سەرچـــاوەی زانیارییـــەکان پیـــشانی دەدات کـــە ڕێـــژەی شییکردنەوەی خەرتەلـەی شل لـە پلـەی گـەرمای (20) پلـەی سەدی داو لە ماوەی یـەك سـەعاتدا دەگاتە 85٪ و کاریگـەری

ژەهرینی نامێنێت. ئەم زانینە گەلێك گرنگەو دەبێت لە تاقیکردنەوەی لابورو شوێنەکراوەکاندا رەچاو بکرێت.

شیکردنەوەی ژەهری خەرتەلە لە گیراوەیەکی تفتدا گەلێك خێرایەو بە تەواوی شی دەبێتەوە بۆ (سایۆگلایکۆل)و بە گوێرەی ئەم هاوکێشەیە:

$$S(CH_2 - CH_2Cl)_2 + HO \longrightarrow S(CH= CH_2OH)_2 + 2\,HCl$$

ئەگەر ئەم شیکردنەوە ئاوییە لەنێوان گیراوەیەکی تفتی کهول‌و پلەی گەرمی کولان دا بوو، ئەوا ژەهرەکە بۆ ئاوێتەی – گۆگردیدی دوانۆ ڤانیل Divinyl sulfide دەگۆڕێت

$$OH.(CH_2)_2-S-(CH_2)_2.OH \longrightarrow CH_2=CH-S-CH=CH_2 + 2\,H_2O$$

Divinyl sulfide

ئاوێتەی ژەهری خەرتەلە (Mustdol Gas) لە ژێر باری کرداری ئەکسەدەدا بۆ (ئۆکسیدی سولفۆ sulfoxide) دەگۆڕێت

فاکتەرە ئۆکسیدەکان بریتین لە پیرۆکسیدی هایدرۆجین، پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم، ترشی کرۆمیك‌و ترشی نیتریك‌و بە گوێرەی ئەم هاوکێشانە:

$$ClCH_2-CH_2-S-CH_2CH_2Cl \longrightarrow ClCH_2CH_2-SO-CH_2CH_2Cl$$

Sulfoxide

$$ClCH_2CH_2-SO-CH_2-CH_2Cl \longrightarrow ClCH_2CH_2-SO_2-CH_2-CH_2Cl$$

Sulphan

دەتوانرێت ئەم فاکتەرە ئۆکسیدانە بۆ دیاریکردنی رێژەی ئەو ژەهرە لەلابوردا بەکاربهێنرێت، بۆ نمونە، ئەگەر گیراوەیەکی پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم بە خەستی 0.003 ٪و بڕێکی 0.15 گرام لە (دوانۆ کلۆر دوانە ئەسیلی گۆگردی) تێکەڵاو کرا، ئەوا پەرمەنگەناتەکە رەنگە ئەرخەوانییەکەی نامێنێت

هەر لەم بوارەدا دەتوانرێت میتودی (یابلیش Yablich) کە میتۆدێکی گرنگە بۆ دیاردەی ژەهرەکە بەکاربهێنرێت ئەم میتۆدە بریتییە لەکرداری نیشتنی توخمی سیلین (Selenium) لەو ئۆکسیدە تواوەی نێوان ترشی سۆلفریکی رۆن، لێرەدا سەنگێکی هاوهێزی (Equivalent Weight) توخمی سیلین بەرامبەر بە (5 ملگم) لە ژەهری خەرتەلە لە یەك مەتر سێجا لە هەوادا.

هەروەها لە بەکارهێنانی ترشێکی ئۆکسانی بەهێزی وەك ترشی نایتریك ژەهری خەرتەلەکە دەچێتە سەر باری ئاوێتەیەکی گۆگردی وەك (ترشی کلۆر ئیسان سولفۆنیك -2 Chlorethanc Sulfonie acid).

بۆ نەمانی کاریگەری ژەهری خەرتەلە پێشنیارو تاقیکردنەوەی فراوان هەیە، بۆ نمونە خوێ ی کلۆریدی کالیسیۆم یەکێکە لەو خوێیانەی لەم بوارەدا زۆر بەکاردەهێنرێت‌و لە ڕووی ئابوورییەوە لە خوێیەکانی دیکە هەرزانتر دەکەوێت، بۆ ئەم کرداره گیراوەیەکی تێر لە کلۆریدی کالیسیۆم ئامادەدەکرێت‌و لەو شوێنەدا بڵاودەکرێتەوە، بەمەرجێك ئەو شوێنەی ژەهرەکەی تێدایە تێکەڵاوی گیراوەکە ببێت. بەم کارە ئاسانە لەماوەی چەند سەعاتێکدا دەتوانرێت شوێنەکە لە کاریگەری ئەو ژەهرە پاك بکرێتەوە، بەڵام کاریگەری کلۆریدی کالیسیۆمی ووشك بەهێزترە، چونکە لێرە رۆڵی کرداری ئۆکسان(Oxidation)و کلۆرین (Chlorination) دەبینێت‌و لە ئەنجامدا کۆمەڵێك ئاوێتەی کیمیاوی پەیدا دەبێت کە بە ژەهر دادەنرێن وەك ئۆکسیدی سولفون. کلورال، کلۆرۆفۆرم‌و ترشی هایدرۆکلۆریك‌و دوانۆئۆکسیدەکان‌و چەندانی دیکەش.

هەر لەم بوارەدا کلۆریدی ئەمین Chloramine (د NHCl) بە ئاوێتەیەکی خاوێنکەری باش دادەنرێت. ئەمرۆ ژمارەیەکی باش لە ئاوێتە ئەمینیە هالۆجینەکان هەیە کە بۆ نەمانی کاریگەری ژەهرەکانی گۆگردە ئۆرگانییەکان بەکاردەهێنرێت،هەروەها دەتوانرێت یۆدیدی هایدرۆجین بەکاربهێنرێت، لێرەدا توخمی یۆد دەچێتە شوێن توخمی کلۆری مادەی ژەهرەکە (خەرتەلەکە)، بەڵام رەوشتی مادەی خەرتەلەکە دەگۆڕێت، بە گوێرەی ئەم کارلێکە

$$Cl-(CH_2)_2-S-(CH_2)_2Cl + 2HI \longrightarrow I(CH_2)_2-S-(CH_2)_2$$

Dilodidiethyl sulfide

(گۆگردیدی دوانە یۆد دوانە ئەسیل ئاوێتەیەکی ژەهری نییە.

زانای کیمیاوی (گریگنارد) ئەم کارلێکەی بەکارهێناوە وەك رێگەیەك بۆ شیکردنەوەیەکی سەنگی یان دیاریکردنی ژەهری خەرتەلە. هەروەها دەتوانرێت ژمارەیەك لە خوێ

توخمە قورسەكان بۆ ئەم مەبەستە بەكاربهێنرێت، بۆ نموونە كلۆریدی مس‌و زیوو توورتیاو ئاڵتون‌و تیتانیۆم

بە گوێرەی میتۆدی (شروتر Schroter) كلۆریدی ئاڵتون $CuCl_2$ لەگەڵ (گۆگردیدی دوانە كلۆری دوانە ئەسیل) نیشتەیەكی زەرد پێكدەهێنن، بەزۆر بوونی بری (خەرتەلەكە) رەنگە زەردەكەی بەرەو سورێكی زەردباو دەچێت. هەروەها بە گوێرەی میتۆدی (هولیلی – Hollely) دەتوانرێت سەنگی مادەی خەرتەلەكە بدۆزرێتەوەو دەستنیشان بكرێت. لەم كارلێكەدا جووتە خوێیەك لە هەردوو ئاوێتەكە پەیدا دەبێت 2 $(Cl\,CH_2\,CH_2)\,S.Cu_{2\,2}\,Cl$

ئەم دوو ئاوێتەیەش بریتییە لە كلۆریدی مس‌و Cu_2 2 Clمادەی خەرتەلەكە، گازی خەرتەلە لەگەڵ كاغەزی یۆدیدی پلاتینی سودیوم Sodium platiumiodide رەنگێكی سوری بنەوشەیی پەیدادەكات‌و جۆری ئەم رەنگە پەیوەندی هەیە بە خەستی گازی خەرتەلەكەوە

بە تێپەڕبوونی گازی خەرتەلەو هەوا بە نێوان گیراوەیەكی ئاوی لە یۆدیدی زیو نیشتەیەكی زەرد پەیدا دەبێت. لەسەر ئەم كردارە زانا (بورویانا Buruiana) توانی میتۆدێكی تایبەت بۆ دەستنیشانكردنی سەنگی ئاوێتە ئۆرگانیكە گۆگردییەكان دابنێت

4-4-3- دیاردەو نیشانەی ژەهری گازی خەرتەلە (خەردەل):

گازی خەرتەلە وەك ژەهر كاردەكاتە سەر پێست، هەرچەندە كاریش دەكاتە سەر دەزگای بینین‌و كۆئەندامی بۆری هەناسە بەڵام بە شێوەی گشتی كاریگەرە سەرەكییەكانی پێست دەگرێتەوە

نیشانەی لێدانی ژەهری خەرتەلە بە خورانەوەو سووربوونەوەو سوتاندنەوەی توێژاڵی پێست دەست پێدەكات، ئینجا كاریگەرەكە بەرەو شانەكانی ناوەوەی پێست دا دەبڕێت، كارتێكردنی مژی كوژەری (LD_{50}) ئەم ژەهرە لە نێوان6-2 سەعاتدا دەردەكەوێت، چارەسەركردنی ئەم نیشانانەش پێویستی بە چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك هەیە، ئەمەش دەكەوێتە سەر بڕی ئەو ژەهرەی بڵاوبۆتەوە.

بۆ نموونە ئەگەر ئەو نەخۆشە بڕی 60ملگم /یەك كیلۆگرام لەلەش بۆ ماوەی یەك سەعات ئەو ژەهرە لێی دابێت‌و چارەش نەكرا، ئەوا لە ماوەی سێ رۆژدا دەمرێت. ئەگەر ئەو بڕی ژەهرە گەیشتە 600 ملگم / یەك كیلۆگرام‌و بێ چارەكردن، ئەوا نەخۆشەكە (تووشبو) لە ماوەی چەند سەعاتێكدا دەمرێت.

ئەنسلوۆ (Anslow) بەهای مژی كوژندەی ژەهری خەرتەلە لە بۆری خوێنی چەند حەیوانێكدا بەم جۆرە دەستنیشان دەكات:

جرج (جۆرێكە لە مشك) /كیلۆگرام لەلەش	8.6 ملگم
مشك	0.7 ملگم / كیلۆگرام
كەروێشك	2.7 ملگم / كیلۆگرام

كاریگەری گازی خەرتەلە بەرادەیەكی كەم لەسەر مرۆڤ دەبێتە هۆی سوتاندنەوەی پێڵوی چاوو فرمێسك رشتن‌و كزبوونی بینین، ئینجا چاو دەست دەكات بە هەو كردن‌و سپێنەكەی سووردەبێتەوەو دوومەڵ پەیدابوون دەست پێ دەكات، بۆی هەیە ئەم دیاردانە چەند مانگێك بخاینێت

كاریگەری گازی خەرتەلە لەسەر بۆری هەناسەو سییەكان بەم جۆرە دەردەكەوێت: سوتانەوەی دەم‌و لووت‌و قورگ‌و خوێن پژان‌و وشكبونەوەی بۆری هەناسەو خوراندنی‌و دەنگ نوسان. ئەم نیشانانەودیاردانە پاش چەند رۆژێك تەشەنە دەكات، بۆری هەناسە هەو دەكات‌و قورگ بەرەو گیران دەروات‌و توانای قووت دان كەم دەبێتەوەو ئازاری سەر سنگ دەست پێدەكات، رەنگە ئەم دیاردانە بە خێرایی بگاتە سییەكان‌و ئەمەش كاتی مردن نزیك دەكاتەوە

تاقیكردنەوەكانی (لیڤیتینانجا Lewitianja پالاتنیك Palatnik) دەریان خستوە كەنیشانەو دیاردەكانی ژەهری خەرتەلە لەسەر پێست بۆی هەیە كاریگەرەكانی بگاتە مێشك دەبێتەهۆی ئازارێكی زۆری ناوچەوان‌و شپرزەیی هەستی دەروونی‌و نەمانی ئارەزووی خواردن‌و لەرزینی دەست‌و پەرەی گوێ‌و زیانێكی زۆری كۆئەندامی دەمارو هەست‌و شانەكانی مێشك دەست بە داوەشاندن دەكات‌و بۆی هەیە ئەم كاریگەرانە بگاتە كۆئەندامی هەرس‌و تێكدانی سستمی دەربڕینی هۆرمۆنە كانزاییەكان ە.

4-5: كاریگەری ئاوێتە ئەمینە ئەلیفاتییەكان:

بەگشتی ئـەم ئاوێتانـە بەشـێکن لـەو جـۆری ژەهرانـەی کاردەکەنە سەر دەزگای هەناسە. ئەم بەشە بریتیە لە ئاوێتە ئەمینیـە ئەلیفاتییـەکان بـە هەرسـێ جۆرەکەیـەوە، واتـە ئەمینیـەکی (R_2-NH)و ئـەمینی دوانـی (R_2NH) ئـەمینی سیانی (R_3N)، هەموویان رۆڵێکی فراوانیان لە نێوان کیمیای بـایۆلۆجی و تەکنۆلۆجیداهەیـەو هاوبەشـن لـە پێکهێنـانی ژمارەیـــەکی زۆری ئاوێتـــە ئۆرگانیکـــە سروشـــتیەکان و دەستکردووەکان، وەك جۆری پرۆتینـەکان و گـەلێك دەرمان و جۆری بۆیـەو شتی دیکـەش. هـەروەها ئـەم ئاوێتانە رۆڵێکی گرنگیان هەیە لەسەر ژیانی هەموو زیندەوەرانی رووەکی و ئاژەڵی و پێکهێنانی شانەکانی لەش.

ئـەو کۆمەڵـە ئاوێتـە ئەلیفاتـە ئەمینانـەی لێـرەدا باسـی دەکـەین، بەتایبـەتی بریتیـە لـە ئاوێتـە(ئەمینیـە ئەلیفاتیـە هالۆجینەکان یان نایترۆجینەکان) بە ئاوێتە نایترۆجینیەکان دەوترێـت (ئیپریتـی نـایترۆجینی N-Yperite)، لـە سـاڵانی پەنجاکانـــدا کۆمـــەڵێکی تـــازەی ئاوێتـــەکان -ئیپـــرین -

ئاوێتە خاوێنـەکانی بـێ رەنگـن. بەڵام پـاك نـەکراوەکانی رەنگی زەردەو بۆنی ئاوێتـەی ئـەرۆماتی (عـەتری) لێ دێـت. هەنـدێکیان لـە ئـاودا دەتوێنـەوەو بەرهەڵـستی شـیبونەوە تـاوەکو چـەند سـەعاتێك دەکـات، بـەڵام لـە توێنـەرەوە جەمسەرییەکاندا جێگیر نین. هەرچەندە لە ئەسیتۆن و ئیسەر بۆ چـەند رۆژێـك جێگیرتـرن، وەهەنـدێکی دیکـەیان تیـشك و رووناکی کاریان تێك دەدات

ب- کۆمەڵـەی Trichlortric Thylamin – N- Yperite

جۆری ئاتفتەکانی لە پلەی گەرمی (-4 پلـەی سـەدی) شل دەبێتەوە، کریستاڵەکانی لە ترشی هایدرۆکلۆریك دا لـە پلـەی گـەرمی (133 پلـەی سـەدی) شـل دەبێتـەوە، بـەڵام پلـەی کوڵاندن بە گوێرەی پلەی پەستانی هەوایە.

ج- Mothyldi Chlor – etithylamin

ئەم ئاوێتەیە لـە ژێـر پلـەی پەستانێکی نزمدا (7 تۆر) لە پلـەی گـەرمی 71 پلـەی سەدی دەکوڵێـت، بەڵام شێوە رەقە

ئامادەکراوە کە بۆ چارەکردنی نەخۆشی شێرپەنجەو برینە کێمدارەکان بەکاردەهێنرێت

کریستاڵەکەی لەگەڵ ترشی هایدرۆکلۆریك لـە پلـەی گـەرمی (110) پلـەی سـەدی شـل دەبێتـەوە. توانـای تێپـەربوونی ووردیلـە گازییـەکانی بـە نێـوان کونـە تەسـکەکانی خـشت و تەختـەو پێـست و لاسـتیك و دەزووی دەسـتکرد کەمـە ئـەم

4-5-1 – رەوشتی فیزیایی ئاوێتە ئەمینیە ئەلیفاتیەکان:

أ – ئاوێتەی ئیپرێتی نایترۆجینی N- Yperite

لایەنەش رەوشتێکی باش نیشان دەدات بۆ دانانی رێگای خۆپاراستن لەم جۆرە ژەهرانە.

4-5-2- رەوشتە کیمیاوییەکانی ئاوێتە ئەمینە ئەلیفاتیەکان:

ئاوێتە ئەمینە ئەلیفاتیە هالۆجینەکان بەم رێگایانە ئامادەدەکرێن:

أ- رێگەی (Method) لودر Loder بە کارلێکی نهێوان فۆرمالدیهایدو ترشی سیانید

ب- بە کلۆرینی (Chlorination) ئاوێتەی هایدرۆسیلیەکان لەگەڵ کلۆریدی سایونیل Thionylchloride یان سیانە کلۆریدی فسفۆر یان ئۆکسی کلۆریدی فسفۆر یان پێنجە کلۆریدی فسفۆر لە نێوان توێنەرەوەیەکی ئۆرگانیکی یان بێ توێنەرەوە

ج- رێگەی دەستکرد (Synthetie Method) لە ئۆکسید ئەسیلین‌و ئامۆنیا یان ئەمیناتی ئەلیفاتی.

د- رێگەی فریدمان (Friedman ورێگەی زیلیگمان Seligman لە وەرگیرەکانی (derivatives) نایترۆجینی فۆسفۆری

هـ- رێگەی ئەرنۆلد (Arnold) ی دەستکرد:

بەگشتی ئاوێتەکانی ئیپریتی نایترۆجینی بڕی توانەوەیان لە ئاودا زۆر هێواشە، بەڵام توانای توانەوە بەستراوە بە پلەی خەستی ئایۆنی هایدرۆجین (PH) هەروەها میکانیزمی شیبوونەوەی ئاوی ئاوێتەکانی (ئیپریت نایترۆجین) لایەنێکی پراکتیکی گرنگی هەیە، بە تایبەتی لە بواری خاوێن کردنەوەی شوێنی ئەم جۆری ژەهرانەو چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی.

لێرەدا کاری ئۆکساندن‌و لێکردنەوە (Reduction) رۆڵی بالاْ دەبینن، واتە ئاوێتە (هالۆجینە ئەلکیلیە ئەمینە چوارییەکان) تەنها کرداری ئۆکسان کاری تێ دەکات، بۆنمونە، گازی ئۆزۆن وەك ئۆکسانێك کاردەکاتە سەر ئاوێتەی ئاوبراو.

هەروەها کارلێکە ئۆکسانەکان لە نێوان تفت دا خێراترە وەك لە میدیومێکی ترش.

4-5-3- نیشانەو کاریگەرە ژەهرینەکانی سیانە هالۆجینی ئەلکیلی ئەمین.

ئاوێتە ئەمینە ئەلیفاتیە هالۆجینەکان یان ئیپرایتی نایترۆجین دەکەونە نێوان ئەو ئاوێتە کیمیاویانەی کاردەکەنە سەر پێست هەمان کاریگەری لە ئاوێتەکانی - ئیپرایتی گۆگرد دەوەشێنەوە

نیشانەی کاریگەری ئەم ژەهرانە لەسەر پێست لە نێوان 6-2 کاتژمێر دەردەکەوێت، بەڵام کاریگەریان لەسەر دەزگای بینین‌و چاو خێراترە، بۆ نمونە، بڕی 0.007 ملگم لە ژەهری ئیپرایتی نایترۆجین بەسە بۆ دەرکەوتنی نیشانەی ژەهر لێدان لەسەر چاو، بەڵام لە نێوان (15) دەقیقەدا کاردەکاتە سەر کۆئەندامی هەناسەو بە شێوەیەکی بەتین‌و بەهێز: بونی ئەم جۆری ژەهرانە لە ئاودا کارەساتی سامناکی گەورەی لێ دەوەشێتەوە بەڵکو دەگاتە رادەی مردن

ئەم ئاوێتانە بەگشتی کاردەکەنە سەر گورجی کۆمەڵێك لە ئەنزیمە گرنگەکان، بۆ نمونە:

1- Chlorimestrase.
2- Colinoxidase.
3- Desaminase.
Phosphokinase.

تێبینی بڕی مژی کوژندە (LD_{50}) بۆ مرۆڤ دەگاتە نێوان (6-10) ملگم/ کگم

4-6- ئۆکسیمە هالۆجینەکان: Halogen- Oximes

لەگەڵ ئاوێتەکانی نیسل Nessel compounds:

ئاوێتەکانی ئۆکسیمی هالۆجینی ونیسل بریتین لە کۆمەڵێك ئاوێتەی ئۆرگانیکی نایترۆجینی ژەهرین کە بە گورجی‌و خێرایی کاردەکەنە سەر پێست. گەلێك لە کیمیاویەکانی وەك (هیکمان Heckman، لایپرت Leipert، موهلرMohler) هەوڵیان داوە ئامادەکردنی ئەم جۆری ئاوێتانە بخەنە سەر بارێکی پیشەسازی‌و چۆنیەتی بەکارهێنانیان، باربڵێن لە بواری چاکەو خراپەدا، بۆ نمونە: ئەم ئاوێتانە:

1-Manochloro form oxime.
2- Dichloro form oxime.
3- Chlorcyan form oxime.
4-Dibroun form oxime.
5- trichlarmethyl.
6- Di- (chlormethyl) form oxime.
7- Chlor methyl chlor form oxime.
8-W- trichlorazetophenon.
9- W- 3-4- trichlorazetophenon.

4-6-1- رەوشتى فیزیاى و کیمیاى ئاوێتەکانى نیسل:

أ- ئۆکسایمى یەکەکلۆرۆ فۆرم - Monochloroform :oxime

پێشى دەوترێت ئۆکسایمى کلۆریدى فۆرمیل Formyl chloride - oxime. بریتیە لە ماددەیەکى رەقى شێوە کریستاڵ، دەتوانرێت لە خواروو پلەى سفرەوە بۆ ماوەیەکى زۆر هەڵ بگیرێت، بەڵام لە پلەى گەرمى ئاساییدا (ژووردا) بەخێرایى شیدەبێتەوە، بەڵکو لە پلەى نزیك 40 پلەى سەدى دەگاتە بارى تەقینەوە

ئەم ئاوێتەیە لە کارلێکى نێوان سیاناتى سۆدیۆم و ترشى هایدرۆکلۆریك ئامادە دەکرێت، و لە ژێر پلەى سفردا.

$$NaCNO + 2HCl \longrightarrow ClCH = NOH + NaCl$$

بە باشى لە ئاوداو توێنەرەوە ئۆرگانییەکاندا دەتوێتەوە، بەڵام لە گۆگردیدى کاربۆن پلەى توانەوەى کەمەو لە پەترۆل نیسەرى دا ناتوێتەوە

ب- ئۆکسایمى دووانۆ فلۆرۆفۆرم Dichloroform :oxime

پێشى دەوترێت - ئۆکسایمى فۆسجین - Phosgen oxime. شێوەى کریستاڵى هەیە بە خێرایى شى دەبێتەوە، لە پلەى گەرمى 39-40 پلەى سەدى شل دەبێتەوەو لە ژێر بارى یەك ئەتمۆسفیرى دا (یەك جەو) لە پلەى گەرمى (129 پلەى سەدى) دەکوڵێت، بەڵام لەژێر بارى پەستانى هەواى نزمدا لە پلەى گەرمى (53-54 پلەى سەدى) دا دەکوڵێت، ئەم ئاوێتەیە پێویستە لە شوێنێکى ووشك دا هەڵبگیرێت، چونکە بە بوونى شێ و تیشك شى دەبێتەوە

کریستاڵى ئۆکسایم کلۆرۆ فرۆم بە ئاسانى لە ئاوو توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە، بەڵام لە گیراوەیەکى ئاوى تفت و گیراوەى ئەمۆنیادا شى دەبێتەوە.

ج - ئۆکسایمى کلۆرۆفۆرمى سیانۆ کلۆرى مەسیل Trichlormethylchloroform oxime

ئەم ئاوێتەیە لەساڵى (1954) بۆ یەکەم جار ئامادە کراوە، بە پێچەوانەى دوو ئاوێتەکەى پێشوون لە ئەزمونى ئاساییدا جێگیرە. و دەتوانرێت بۆماوەیەکى درێژ هەڵبگیرێت، شێوەیەکى رەقى کریستاڵى وەك دەرزى هەیە، لە پلەى گەرمى 60پلەى سەدى شى دەبێتەوەو لە ژێر پەستانى هەواى نزمدا لە پلەى گەرمى 100 پلەى سەدى دەکوڵێت. دەتوانرێت کلۆرى بخرێتە سەرو ئاوێتەیەکى تازە پێکدەهێنن بە ناوى (ئۆکسایمى کلۆرال- Chloral oxime بە گوێرەى ئەم هاوکێشەیە:

$$CCl_3_CH = NOH + Cl_2 \longrightarrow CCl_3.CCl NOH + HCl$$

4-7-ئاوێتە ژەھرینەکانى ئەلگۆگین Algogene

بریتى یە لە کۆمەڵێك ژەھرى سروشتى و دەستکردوى بەرھەمى رووەکى و ئاژەڵى مرۆڤ دەمێکە شارەزاى ئەم جۆرە ئەم جۆرى ژەھرەیە کە دەبنە ھۆى ئازارو ئێش بۆ نمونە: -

ا- ئاوێتە ئەلگۆگینە رووەکیەکان: لەوانە

1- ئاوێتە بیبەریەکان Paprica Substanes

لە ساڵى 1916 دا زانا (بوخھولتز Buchholtz)و براکونوت Braconnot) توانیان لە رووەکى بیبەرى ئیسپانى رونێك دەربهێنن کە پێ ى دەوترێت (کاپایزین Kapaizin) ئەم ژەھرەش تامى بیبەرى ھەیە

2- ئاوێتەکانى نیسلى رووەکى: وەك.

ھیستامین Histaminو ئەزیتیل کولین Azetyl cholin

ب- ئاوێتەى ئەلگۆگینە ئاژەڵیەکان: -

بریتى یە لەو ژەھرانەى ھەندێك مێش و مەگەزو ئاژەڵى دیکە دەرى دەبرن وەك مێروولەو زەردەواڵەو ھەنگو جاڵجاڵۆکەو مارو دوویشك و ھینى دیکەش ئەم ژەھرانە ئازارێکى باشیان ھەیەو ھەندێك جار دەگاتە مردن ئەم ئاوێتانە دەکرێن بە سێ پۆلەوە:

1- کۆمەڵە ئاوێتەیەکى خاوەن سەنگى گەردى بچوك. وەك ھیستامین Histaminو

ئەزیتیل کولین Azetyl cholinو ھایدرۆکسیدى ترایپتامین Hydroxy tryptamin.

2- کۆمەڵەى ئەنزیمى، وەك فوسفو لیپیسى Phospho lipase، پرۆتینیس Proteinaseو ئۆکسیدیس Oxidase

3- کۆمەڵەى پرۆتینى خاوەن سەنگى گەردى گەورە.

ھەروەھا کۆمەڵەیەکى دیکەش ھەیە، وەك -Polimyxin، B-Xanthin، Xnthosin، Morphin، Heparin، ئەم کۆمەڵەیە بە ئاوێتەیەکى سروشتى دادەنرێن

ج - ئەلگۆگینە دەستکردەکان بۆ نمونە.

N-Methyl-5-hydroxytry ptamin

نەخۆشی: ((بەراویتە))

"Brucellosis"

دکتۆر فەرەیدون عەبدولستار

زانکۆی سلێمانی

پەیوەندی نێوان مرۆڤو ئاژەڵ رۆژ بەرۆژ روو لە زیادبوونە، بەوەی کە مرۆڤ پێویستی زۆری بە ئاژەڵو بەرهەمەکانی ئاژەڵ هەیە، هەروەها بەهەمان شێوەش ئاژەڵ پێویستی بە مرۆڤ هەیە

زۆربوونی ژمارەی ئاژەڵ یەکێکە لە رەهەندە سەرەکی یەکانی پرۆژەکانی بەخێوکردنی ئاژەڵو خاوەن ئاژەڵ بە مەبەستی زیادکردنی ژمارەی ئاژەڵەکانی زۆر گرنگی دەدات بەکەڵدانی ئاژەڵەکانو هەروەها ئاوسبونیانو لە دوایشدا زاییینیانو ، بەرێوەبردنیان بە شێوەکی دروست لەم ماوەیەدا زۆر بایەخی پێدەدات.ماوەی ئاوسی"Gestation Period"لە ئاژەڵی ئاوسدا ماوەیەکی زۆر هەستیارەو کێشەی تایبەتی خۆی هەیەو یەکێك لەو کێشە گرنگانە، بەراویتە بوونی ئاژەڵی ئاوسەو اتە بەرخستنی ئاژەڵی ئاوس بە شێوەیەك کە خاوەن ئاژەڵ بە بەردەوامی بەدەست نەخۆشی بەراویتە بوونەوە دەناڵێنێتو لە ئەنجامدا زەرەرو زیانێکی گەورە بە ئابوری خاوەن ئاژەڵو و وڵات دەگەیەنێت.

هۆکاری نەخۆشی بەراویتە لە رێگەی جیا جیاوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤو مرۆڤ تووشی نەخۆشی"تای ماڵتا"Malta Fever دەکاتو لە ئەنجامدا لە رووی ئابوریو جەستەییو ە زیان بە مرۆڤ دەگەیەنێتو لە کوردستانیشدا رێژەی تووشبوون بە تای ماڵتا روو لە زیادبونە ئەمەش بێ گومان لە ئەنجامی بەکارهێنانی بەروبوومی ئاژەڵو بە تایبەتی خواردنی پەنیری کوردی زیاتر لەو مرزی بەهاراندا تووشبوون زۆر زیاد دەکات

لەبەر ئەوە بیرکردنەوە لە بنبڕکردنی نەخۆشی بەراویتە لە ئاژەڵو تای ماڵتا لە مرۆڤدا پێویستە لە ئاژەڵەوە دەست پێ بکاتو هەوڵ بدەین ئەو دروشمە بەرز بکەینەوە کە دەڵێت "تەندروستی مرۆڤ پارێزراو نابێت گەر تەندروستی ئاژەڵ پارێزراو نەبێت"واتە نەخۆشی تای ماڵتا لە مرۆڤدا کۆنترۆڵ ناکرێت بەهیچ شێوەیەك گەر لە ئاژەڵدا کۆنترۆڵ بنبڕ نەکرێت

ــنەخۆشی بەراویتە:

نەخۆشی بەراویتە"Brucellosis" لە نێو خاوەن ئاژەڵو گوندنشینەکاندا بەو نەخۆشی یە دەوترێت کە ساڵانە ئاژەڵە ئاوسەکان تووشی بەراویتە بوون دەکەن (بەرخستن)و خاوەن ئاژەڵ بێ بەش دەکات لەبەری ئاژەڵەکانی، هەر لەبەر ئەمەش پێ ی دەوترێت نەخۆشی بەراویتە، عەرەب پێ ی دەڵێن" الجهاض المعدی"و لە سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرینەری چەند ناوێکی هەیە لەوانەش:

1- Brucellosis (ناوێکی زانستی یە)
2- Contagious Abortion
3- Bang's Disease

هەروەها ئەم نەخۆشی یە بە یەکێك لە نەخۆشی هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤو ئاژەڵ دادەنرێت یان دەردە مرۆژەنییەکان (Zoonoses)و اتە هۆکاری نەخۆشی یەکە لە ئاژەڵی تووشبووەو بەروبوومی ئاژەڵی تووشبوو دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤو مرۆڤ تووشی نەخۆشی تای ماڵتا دەکات، بەڵام ئەوەی شایەنی باس بێت هۆکاری نەخۆشی یەکە لە مرۆڤدا نابێتە هۆی لەبارچوونی ژنی سکپڕ

نەخۆشی بەراویتە بەو نەخۆشی یە دریژخایەنانە دادەنرێت کە لەگەڵ تەمەنی ئاژەڵی نەخۆشدا بەردەوام دەبێت و لە خانەکانی لەشیدا دەمێنێتەوە (Life Long infection).

– نەخۆشی بەراویتە نەخۆشی یەکی زۆر بڵاوە لە زۆربەی ووڵاتانی جیهانداو بە تایبەتی لەو ولاتە هەژارەکان و تازە پێگەیشتووەکان لە ئەنجامدا زیانی ئابوری گەورە بەم ولاتانە دەگەیەنێت

– نەخۆشی بەراویتە تووشی زۆربەی ئاژەڵە ماڵی یە بەرهەم دارەکان دەبێت و وەکو مانگا و مەڕو بزن و دەبێتە هۆی پەککەستنی کۆئەندامی زاوزی "Reproductive System" و بە تایبەتی لە ماوەی ئاوسبوندا لە ئەنجامدا بەرخستنی ئاژەڵە ئاوسەکان، کوردستان یەکێکە لەو ولاتانەی کە نەخۆشی بەراویتە زیانی گەورە بە سامانی ئاژەڵ دەگەیەنێت و دەتوانم بڵێم کە یەکێکە لە دوژمنە ترسناکەکانی سامانی ئاژەڵ و پێویستە لەسەر لایەنە پەیوەندیدارەکان لە حوکمەتی هەرێمی کوردستان بیرێکی زانستیانە بکەنەوە لە دانانی بەرنامەیەک بە مەبەستی بنبڕکردنی نەخۆشی بەراویتە.

بە پێ ی سەرچاوەکان نەخۆشی بەراویتە تووشی ئەسپ و گامێش و بەراز و سەگ و حوشتریش دەبێت و هەروەها تووشی ئاژەڵە کێوی یەکانیش دەبێت.

– هۆکاری نەخۆشی بەراویتە:

هۆکاری سەرەکی نەخۆشی بەراویتە "Brucellosis" دەگەرێتەوە بۆ بەکتریایەک کە پێ ی دەوترێت: برۆسێلا "Brucella".

برۆسێلا چەند جۆرێکی هەیە لەوانەش:

1- Brucella Melitensis بەشێوەیەکی سەرەکی تووشی مەڕو بزن دەبێت و بۆ یەکەم جار لە لایەن دکتۆر "Bruce برۆس" لە ساڵی 1887 ز دۆزراوەتەوە، و ە ناوی برۆسێلا لە ناوی دکتۆر (برۆس)ەوەو وەرگیراوە

2- Brucella abortus بە شێوەیەکی سەرەکی تووشی مانگا دەبێت بۆ یەکەم جار لە لایەن زانا" Bang" لە ساڵی 1897 ز دۆزراوەتەوە، هەر لەبەر ئەمەش هەندێک جار لە سەرچاوەکان بە نەخۆشی یەکە دەوترێت نەخۆشی بانگ" "Bang s disease

3- Brucella Ovis تووشی بەران دەبێت.

4- Brucella Suis تووشی بەراز دەبێت

5- Brucella Canis تووشی سەگ دەبێت

– برۆسێلا چەند خەسڵەتێکی تایبەتی هەیە لەوانە:

– لە خێزانی" Brucella Cae" و لە کۆمەڵەی گرام نێگەتیڤە

– زیندەوەرێکە لەناو خانەدا دەژیت " Intracellular Organism" و اتە شوێنی هەڵبژێراوی برۆسێلا "Predilection Site" ناوخانەکانە، کە بێ گومان ئەم خەسڵەتەش و ادەکات برۆسێلا بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ لە لەشدا بمێنێتەوەو هەندێک جار بە درێژایی تەمەن لە خانەکانی لەشدا دەمێنێتەوە، کە ئەمەش و ا دەکات کە

ماوەی چارەسەرکردنی نەخۆشی یەکە درێژ دەبێتەوە بۆ چەند مانگێک چونکە ئەو بڕە دەرمانەی کە پێویستە بۆ لەناوبردنی هۆکارەکە زۆر بە زەحمەت دەگاتە ناو خانەی تووشبوو لەبەر بوونی پەردەی خانە "Cell membrane" لەبەر ئەوە پرۆسەی چارەسەرکردن ماوەیەکی درێژی پێویستە.

– برۆسێلا زیاتر ئارەزووی هەیە لە خانەکانی ئەندامەکانی کۆئەندامی زاوزێ دا بمێنێتەوەو لە ئەنجامدا گەشە دەکات بە تایبەتی لەو ئاژەڵانەی کە خاوەنی کۆئەندامی زاوزێ ی پێگەیشتوون، بێ گومان ئەمەش بە پێ ی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتیرینەری هۆکەی دەگەرێتەوە بۆ مادەیەکی شەکر کە پێ ی دەوترێت" Erythritol" ئیریپریتۆڵ کە ئاژەڵ لە کاتی ئاوسبوندا دروستی دەکات و بڕەکەی زیاد دەکات لە ئەندامەکانی کۆئەندامی زاوزێ و لە ئەنجامدا ژینگەیەکی لەبار دەخوڵقێنێت بۆ گەشەکردن و زۆربوونی برۆسێلا لە ئەندامەکانی کۆئەندامی زاوزێ، هەر لەبەر ئەمەشە شوێنی گونجاوی برۆسێلا بریتی یە لە گوانی ئاژەڵ و گوێرەکەدانی ئاوس "Pregnant uterus" و پزدان، هەروەها لە ئاژەڵی

نێردا زیاتر لە گوون و رژێنەکان دا دەمێنێتەوە ئەمەش وادەکات بڵێین کە مانگاو مەڕو بزن ی پێگەیشتوو لە ڕووی کۆئەندامی زاوزێو ە زیاتر هەستیارترە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی بەراویتە بە بەراورد لەگەڵ ئاژەڵێکی پێنەگەیشتوو.

- بە پێ ی سەرچاوەکانی بەکتریۆلۆجی ئاستی گەشەکردنی برۆسێلا زۆر هێواشەو اتە ماوەیەکی درێژی دەوێت بۆ گەشەکردن و پێگەیاندن لەسەر ناوەندەکانی چاندن لە تاقیگەدا.

"The Organism develops Slowly"

– چۆنیەتی گواستنەوەی نەخۆشی یەکە:

ئاژەڵی ئاوسی تووشبوو بە برۆسێلا بە سەرەکیترین سەرچاوەی نەخۆشی بەراویتە دادەنرێت و کاتێك ئاژەڵی ئاوس بەردەخات و بەراویتە دەبێت، پزدان و شلەی کۆرپەلەو کۆرپەلەش (پـن) و دەردراوی بەردەوامی زێ ی ئاژەڵی بەراویتە بوو بە سەرچاوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی یەکە دادەنرێت چونکە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی لە ژینگەدا و لە ڕێگەی لەوەڕگاکانەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ئاژەڵی ساغ، برۆسێلا توانای مانەوەی هەیە لە ژینگەدا بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك و هەندێك جار بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك و لە دواییدا توانای توشکردنی ئاژەڵی ساغی هەیە.

- شیرو ژەکی گوانی مانگاو مەڕو بزنی بەراویتەبوو بە سەرچاوەی گرنگی برۆسێلا دادەنرێت و لە ڕێگەی خواردنەوەی ئەم بەرهەمانەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ئاژەڵ و هەروەها بۆ مرۆڤیش.

- بە پێ ی سەرچاوەکان دەرکەوتووە کە برۆسێلا لە ڕێگەی چاو و کۆئەندامی هەناسەوە دەگوێزرێتەوە.

- تۆوی تووشبوو (Infected Semen) لە ڕێگەی کەڵدانی دەستکرد (Artificial Insemination)وە دەگوێزرێتەوە بۆ ئاژەڵی ساغ.

نیشانەکان:

ماوەی تووشبوون بە برۆسێلا و هەتاکو دەرکەوتنی نیشانەکان لەسەر ئاژەڵی تووشبوو نزیکەی شەش هەفتەی پێویستە لە مانگاداو نزیکەی (3 – 20) هەفتەی پێویستە لە مەڕو بزندا

– مانگای ئاوسی تووشبوو بە برۆسێلا لە تەمەنی شەش مانگ و بەرەو ژوور لە ماوەی ئاوسیدا بە راویتە دەبێت و بەردەخات و لە مەڕو بزندا لە تەمەنی چوار و پێنج مانگی تووشی بەراویتە دەبێت، کە ئەمەش بێ گومان بە دیارترین نیشانە دادەنرێت و هەر لەبەر ئەمەشە نەخۆشی یەکە لە نێو خاوەن ئاژەڵ و گوند نشینەکاندا بە نەخۆشی بەراویتە ناسراوە

- ئاژەڵی بەراویتە بوو زۆر جار تووشی گیربونی پزدان دەبێت "Retained Placenta"

- هەندێك جار گوێرەکەدانی مانگای بەراویتە بوو تووشی هەوکردن "Metritis"دەبێت

- ئاژەڵی نێری تووشبوو نیشانەی ئەوتۆی لەسەر دەرناکەوێت بەڵام قەبارەی گونی گەورە دەبێت و پێکهاتەی تۆوی ئاژەڵەکە گۆڕانی بەسەر دادێت.

- لە بزندا گوانی تووشبوو هەو دەکات "Mastitis"و بە نیشانەیەکی دیار دادەنرێت.

- جۆری: Brucella Ovis کە تووشی بەران دەبێت و دەبێتە هۆی نەخۆشی هەوکردنی بۆری تۆو لە بەراندا "Ram epididymitis" لە ڕێگەی جووتبونەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مەڕی ساغ، لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە: ئاوسانی بۆری تۆو " Epididymis"و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و زیادبوونی قەبارەی گوون و هەروەها نەمانی ئارەزووی سێکس" Libido"، بەرە بەرە نەخۆشی یەکە دەبێتە هۆی دروست بوونی کێم لە شانەکانی گونداو هەروەها لە تۆودا دەبینرێت و لە ئەنجامدا ڕێژەی بەپیتی"Fertility rate " ئاژەڵەکە دێتە خوارەوە.

نەخۆشی تایماڵتا لە مرۆڤدا:

نەخۆشی تای ماڵتا کە هۆکارەکەی برۆسێلایە بە دیارترین نەخۆشی هاوبەش دادەنرێت لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ و ساڵانە خەڵکێکی زۆر لە گوند نشین و شار نشین تووشی دەبن.

گشت جۆرەکانی برۆسێلا مرۆڤ تووش دەکەن، بەڵام بە پێی سەرچاوەکان جۆری: Brucella melitensis کە سەرچاوەکەی بزنە لە ڕێگەی بەرهەمەکانی یەوە مرۆڤ تووش دەکات بە توندوتیژترین جۆریان دادەنرێت لە مروڤداو مرۆڤ کاتێك تووش دەبێت زۆر ماندوو دەبێت

لە مرۆڤدا نەخۆشی یەکە چەند ناوێکی هەیە لەوانەش:

1- Brucellosis (ناوێکی زانستی یە)

2- Malta Fever تای (ماڵتا)

– ئەمەش لەبەر ئەوەی یەکەم جار نەخۆشی یەکە لە دوورگەی ماڵتا لە لایەن دکتۆر برۆس Bruce دۆزرایەوە

3- Undulant Fever (شەپۆلە تا)

4- Mediterranean Fever (تای دەریای سپی ناوەڕاست)

– نیشانەکانی لە مرۆڤدا:

1– سەر یەشەیەکی زۆرو بێ هێزی یەکی زۆر
2– ئازاری ماسولکەکانی لەش‌و ئارەق کردنەوەیەکی زۆرو بەردەوام بە تایبەتی لە شەودا.
3– جومگەکان بە گشتی‌و ئەژنۆی قاچ بە تایبەتی هەست بە ئازارێکی توند دەکات
4– هەندێک جار نەخۆش تووشی هەوکردنی گون Orchitis دەبێت
5– تووشی قەبزی "Constipation" دەکات
6– گەورەبوونی قەبارەی سپڵ.
7– بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (تای لێ دێت)و دەرکەوتنی بە شێوەی پچرپچر

مرۆڤ لەم رێگایانەوە تووشی نەخۆشی یەکە دەبێت:

1– مامەڵەکردنێکی نازانستیانە لەگەڵ ئاژەڵی بەراویتەبوو بە تایبەتی لە نێو خاوەن ئاژەڵەکان لە گوندەکاندا بە دەست لێ دانی پزی بەراویتە بوو پزدان‌و دەردراوی زێ ی ئاژەڵی بەراویتەبوو بە رێگەیەکی سەرەکی تووشبوون دادەنرێت.
2– لە رێگەی خواردنەوەی شیری گوانی ئاژەڵی بەراویتەبوو چونکە هۆکاری نەخۆشی یەکە بۆماوەیەك لە شانەکانی گوانی تووشبوودا دەمێنێتەوە
3– لە کوردستانداو لە ناوچەی سلێمانی بە تایبەتی لە رێگەی خواردنی پەنیری کوردی لە بەهاراندا لە گوندەکان دروست دەکرێت‌و تام‌و چێژێکی خۆشی هەیە، بەڵام بە سەرچاوەیەکی سەرەکی برۆسێلا دادەنرێت چونکە لەکاتی دروست کردنی ئەم جۆرە پەنیرەدا ئەو پلە گەرمی یەی بەکاردەهێنرێت بۆ کوڵاندنی شیرەکە نابێتە هۆی لەناوبردنی برۆسێلاکەو لە ئەنجامدا برۆسێلاکە بە چالاکی دەمێنێتەوەو بەهۆی خواردنی پەنیرەکە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ.
4– کارمەندانی تاقیگەو قەسابخانە لە پزیشکانی ڤێترینەری‌و یاریدەدەرەکانی‌و قەسابەکان ئەگەری تووشبونیان زیاترە لە خەڵکی دیکە
5– لە رێگەی برینی پێست‌و چاوەوە مرۆڤ تووش دەبێت
6– دەرکەوتووە لە رێگەی مێش‌و مەگەزیشەوە دەگوێزرێتەوە
- نەخۆشی تای مالتا لە مرۆڤدا بە هیچ شێوەیەك کۆنترۆڵ ناکرێت گەر لە ئاژەڵدا نەخۆشی بەراویتە کۆنترۆڵ نەکرێت، چونکە سەرچاوەکەی ئاژەڵ‌و بەرهەمەکانی یەتی‌و مرۆڤ بە بەردەوامی دەنالێنێت‌و لە رووی جەستەیی‌و ئابوری یەکی دەخات هەر لەبەر ئەمەش پێویستە لەسەر گشت کەناڵەکانی راگەیاندن بایەخێکی تایبەتی بەم نەخۆشی یە بدرێت‌و هاوولاتیان لە گوندو شارەکاندا هۆشیار بکرێنەوە بە بەردەوامی بە مەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری تەندروستی لە نێو کۆمەڵگای کوردەواری

- دیاری کردن‌و کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی یەکە لە ئاژەڵدا:

- دیاری کردنی بەکتریای برۆسێلا بەو ەرگرتنی "Smears" لە گەدەی پزی بەراویتە بوو یان لە پزدان‌و ایان لە دەردراوی زێ ی ئاژەڵی بەراویتە بوو
- بەکارهێنانی پشکنینە سیرۆلۆجی یەکان: " Serological tests" کە پێویستە دوای دوو هەفتە (14 رۆژ لە پرۆسەی بەراویتە بوون ئەنجام بدرێت لەوانەش:

1- Rose Bengal test.
2- Milk Ring test.
3- Card tests.
4- ELISA.
5-Complement Fixation test.

بەمەبەستی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی بەراویتە لە زۆربەی‌و وڵاتانی جیهاندا پرۆسەی بنبڕکردن یان ریشە کێشکردن " Eradication Program" پراکتیزە دەکرێت، ئەم پرۆسەیەش بریتی یە لە دەست نیشانکردنی ئاژەڵە تووشبووەکان لە رێگەی پشکنینی سیرۆلۆجی‌و لە ئەنجامدا لەناوبردن‌و ناردنی ئاژەڵە سەربڕاوەکان بۆ قەسابخانە، بەمەش ناوچەکە پاك دەبێتەوە لە نەخۆشی یەکەو پێویستە لەو وڵاتی کوردستانیش بیر لەم جۆرە پرۆگرامە بکرێتەوە بە مەبەستی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی بەراویتە

- چارەسەر کردن:

بە پێی سەرچاوە زانستی یەکان چارەسەری نەخۆشی بەراویتە لە ئاژەڵدا هیچ ئەنجامێکی ئەوتۆی نابێت‌و سەرکەوتوو نابێت، ئەمەش لەسەر ئەوەی برۆسێلا لە ناوخانەکاندا ژیان دەباتە سەرو دەرمان بە تەواوی ناگاتە ناو خانەکان لەبەر بوونی پەردە خانە کەو ەك بەربەستێك کاردەکات

سود لەم سەرچاوانەو ەرگیراوە
1- Radosbls.O M,Gay C C Blood D C and Hinchclif,K.W,2000.Veterinary Medicine A Text book of the Diseases of Caltle sheep Pigs,Goatsand Horses.9th ed W B Saunders
2- نامیلکەی تای مالتە
- نوسینی دکتور کارە دەربی
-کۆمەڵەی پزیشکانی دروستی ئاژەڵ 1999
3 - كتيبى الامراض المشتركة بين الانسان والحيوان
Zoonoses- 1989
نوسینی دکتور صباح الطرمسی و د عبدالحسین بیم
4- Roberts S J 1986 Veterinary Obstetrics and Genital Diseases (Theriogenology)

تاودەرە ناوەکیەکان. ...کاریان. ..و جۆرەکانیان

Nuclear Accelerators

جەمال محەمەد ئەمین

پسپۆڕی فیزیا

مەبەست لە دروستکردنی تاودەری ناوکی ئاراستەکردنی تەنۆلکەی بارگاویە بە شێوەی تیشك ئەوەش لە میانەی جوڵەووزەیەکی زۆرەوە کە بەدەستی دێنن و بەرەو نیشانەیەك ئاراستە دەکرێن لە ڕێگای بو ری موگناتیسی و کارەباییەوە.

بە شێوەیەکی گشتی هەر تاودەرێك پێکدێت لە سەرچاوەیەکی تەنۆلکەی بارگاوی وەك ئەلکترۆن کە بە پلێتەیەکی گەرمەوە یان لە گەردیلەی بە ئایۆن بووەوە دەردەچن، ئەو تەنۆلکە بارگاویانەش لە ژێر کاری پەستانێکی کارەبایی چەند ملیۆن ڤۆڵتیدا تاو دەدرێن و ڕێڕەوێکی وایان بۆ دانراوە کە بە شێوەی تیشکی بڕۆن بەرەو نیشانەیەکی دیاریکراو، لە ناو تاودەرەکەدا بادەرکێشێکی هەوایی هەیە کە هەوا لە ناو تاودەرەکە ناهێڵێت تا تەنۆلکە بارگاویەکان بەر گەردەکانی هەوا نەکەون. تاودەرەکانیش لە ڕووی ئەو ووزەیەی بەکاردەهێنرێت بۆ تاودانی تەنۆلکەکان پۆلێن دەکرێن بۆ سێ جۆر:

1/ تاودەرە ووزە نزمەکان: ئەم جۆرە تاودەرانە تەنۆلکەی تاودراو بەرهەم دێنن بە ووزەی 10 تا 100 ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵت، بە زۆری ئەو جۆرە تاودەرانە لە لێکۆڵینەوەی پەرشبوونەوەی تەنۆلکە تاودراوەکان کە بەر نیشانەکە دەکەون بەکار دەهێنرێن.

2/ تاودەرە ووزە مامناوەندیەکان: لەم جۆرە تاودەرانەدا ووزەیەك بەکار دەهێنرێت بۆ تاودانی تەنۆلکە بارگاویەکان کە لە نێوان 100 تا 1000 ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵتدایە، ئەم جۆرە تاودەرانە لە لێکۆڵینەوەی بەیەکدادانی نیوکلیۆنەکان وناوکی توخمەکاندا بەکار دەهێنرێن و جگە لەوەش لێکۆڵینەوە لە هێزە ناوکیەکان و پێکهاتەی ناوکی دەکرێت بەهۆی ئەو جۆرە تاودەرانەوە.

3/ تاودەرە ووزە بەرزەکان: لەو تاودەرانەدا ووزەی بەکارهێنراو بۆ تاودانی تەنۆلکە بارگاویەکان لە سەرو 1000 ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵتەوە دەبێت، کاری ئەو تاودەرانە بەرهەم هێنانی تەنۆلکەی نوێیە لە میانەی بەریەککەوتنی ئەو تەنۆلکە تاودراوانە بە ناوکی توخمەکان و ئینجا لێکۆڵینەوە لەو تەنۆلکە نوێیانە، شایانی باسە کە تاودەری وا هەیە کە ووزەکانیان دەگاتە 10000000 ئەلکترۆن ڤۆڵت [1].

پارچە سەرەکیەکانی کارپێکەر: هەر کارپێکەرێکی ناوکی لەم پارچە سەرەکیانە پێکدێت:

1 / سەرچاوەی تەنۆلکە بارگاویەکان: بریتیە لە سەرچاوەی سەرەکی تەنۆلکە ئاودراوەکان

کە ئەویش بریتیە لە گازێکی بە ئایۆن کراو لە ڕێگای خاڵیبوونەوەی کارەباییەوە، کە تەنۆلکە بارگە موجەبەکان لە میانەی جەمسەرێکی سالبی 10000 ڤۆڵتیەوە بە دەست دێت

2 / گوێزەرەوەی تیشك: بریتین لە ژمارەیەك لە ئاراستەکاری کارەبایی و موگناتیسی کە تەنۆلکە ئاودراوەکان بۆ ڕێڕەوێکی دیاریکراو ئاراستە دەکات لە ناو ئاودەرەکەدا، کاری ئەو ئامێرانە هەروەك کاری هاوێنە وایە لە ڕووناکیدا.

3 / نیشانە: بریتیە لەو ماددەیەی کە لە کۆتایی ئاودەرەکەدا دادەنرێت بە مەبەستی تاقیکردنەوەکەو لێکۆڵینەوە، بۆ نمونە لە تاقیکردنەوەی شەبەنگی ناوکیدا nuclear spectroscopy دا لێکۆڵینەوە لە ئاستەکانی وزەو ڕووبەری برگە دەکرێت نیشانەکە بریتیە لە تویێەك کە ئەستوریەکەی 10 مایکرۆن دەبێت، بەلاّم کاتێك لێکۆڵینەوە لەسەر تەنۆلکە دووەمیە پەیدابوەکان لە بەریەك کەوتنی تەنۆلکە ئاودراوەکان بە گەردیلەکانی نیشانەکە دەکرێت پێویستە ئەستوری نیشانەکە 10 سم بێت بە جۆرێك وزەی تەنۆلکە ئاودراوەکان بمژێت، لە هەردوو بارەکاندا بەردەوام نیشانەکە سارد دەکرێتەوە

4 / دۆزەرەوە: گرنگترین بەشی ئاودەرە چونکە هەموو پێوانە گرنگەکانی کە مەبەستن لە تاقیکردنەوەکە وەك جۆری تەنۆلکە پەیدابوەکان و وزەکانیان و کاتی مانەوەیان و چۆنیەتی دابەشبونیان بەهۆی ئەو دۆزەرەوانەوە دیاریدەکرێن

جۆرەکانی ئاودەرەکان: لە گرنگترین جۆرەکانی ئاودەرەکان ئەمانەن:

1 / ئاودەری کارۆستاتیکی Electrostatic Accelerator:

سادەترین جۆری ئاودەرە ناوکیەکانە کە تەنۆلکە بارگاویەکان ئاو دەدات بەهۆی جیاوازیەکی پەستانی نەگۆڕەوە و بە بەکارهێنانی پەیوەندی: E=qv کاتێك E جوڵەووزەی تەنۆلکە بارگاویەکانە و q بارگەی تەنۆلکە ئاودراوەکانە و V جیاوازی پەستانی بەکارهێنراوە کە دەگاتە 10 ملیۆن ڤۆڵت بەوەش ئەو جوڵەووزەیەی کە تەنۆلکەکان بەدەستی دەهێنن دەگاتە 10 ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵت بۆ هەر یەکەیەکی بارگە، ئەو وزەیەش بەشی ئەوە دەکات کە لێکۆڵینەوە بکرێت لە پێکهاتەی ناوکی ناوك.

یەکەمین ئاودەر کە لەسەر ئەو بنچینەیە دروستکرا لە سەر دەستی هەردوو زانا (کۆکرۆفت و والتۆن) بوو لە سالی 1932 دا، جیاوازی پەستانەکە گەیشتە 800 هەزار ڤۆڵت و بیرۆکەی ئیشکردنیشی پشت دەبەستێت بە بارگاوی کردنەوەی بارگەگری هاوڕێك بەستراو پاشان گۆڕینیان بۆ دوای یەك بەستراو.

بەو ڕێگایەش دەوترێت چەندجارەکردنی جیاوازی پەستان voltage multiplication کە لە یەکەم تاقیکردنەوەی ناوکیدا بەکارهات لەم کارلێکە ناوکیەدا :

$^{4}He+^{4}He \to P + ^{7}Li$

و لەم کاتەی ئێستاماندا ئەو تاودەرە پشت دەبەستێت بە بارگەگرەکەیە، کە لە ڕووی تیۆرییەوە دەکرێت ئەو پەستانی

دینەمۆی ڤان دی گراف کە لە لایەن زانا ڤان دی گراڤەوە پەرەی پێدرا وە لە سالی 1932 دا. بیرۆکەی ئیشی دینەمۆی ڤان دی گراڤ پشت بە بنەماکانی کارەبایی جێگیر دەبەستێت کە بارگە جێگیرەکان لەسەر ڕووی دەرەوەی گەیەنەرەکان دابەش دەبن، بارگە کارەباییەکانیش لە میانەی پشتێنەیەکی نەگەیەنەرەوە دەگوێزرێنەوە کە بە زۆری لە ئاوریشم دروست دەکرێت کە بارگەکانیش لە ڕێگای ئامێرێکەوە بەناوی discharge corona وە دەناسرێت دروستدەکرێن کە بریتیە لە سەری دەرزیەکی نوك تیژ جیاوازیەکی پەستانی زۆری 20 هەزار ڤۆلتی دەخرێتە سەرو لەسەر نوکە تیژەکەدا کە چڕی بارگە کارەباییەکان هێجگار زۆرە خاڵیبونەوەی کارەبایی دروست دەبێت کە هەواکە دەکاتە ئایۆن و بە هۆی هێزی دوورکەوتنەوەوە بارگە موجەبەکان بەرەو پشتێنە جولاوەکە ئاراستە دەکرێن و لەویشەوە بەرەو دیوی دەرەوەی گۆکە کە لەگەڵ زەویدا بارگەگرەیەکی کارەبایی دروست دەکەن، کاتێك گەیەنەرە ناوەکیەکە بارگاوی دەبێت بارگەکان دەگوێزرێنەوە بۆ بەرگی دەرەوەی گۆیەکە کە پەیوەستە بە گەیەنەرە ناوەکیەکەو بارگەکان لە سەر ئەو بەرگە جێگیر دەبن وبڕی بارگەکەش بەم پەیوەندیە دەدۆزرێتەوە: $V = Q/C$ کە C بارگەگری بارگەگرەکەیەو Q بارگەیەو V جیاوازی پەستانی کارەباییە تا ئاکۆتا زیاد بکات چونکە بارگەگری بارگەگر ئاکۆتایەو هەرچەندە بارگە زیاد بکات جیاوازی پەستانیش زیاد دەکات بەلام لە ڕووی کردارییەوە بڕی زۆری پەستانی کارەبا دەبێتە هۆی بونە ئایۆنی هەوار هەواکە دەبێتە گەیەنەر بۆیە دەبێت سنورێك بۆ زیاد بوونی ئەو جیاوازی پەستانی کارەبایەی کە بە دەست دێت دابنرێت، بۆ زاڵ بوونیش بەسەر ئەو گرفتە دەبێت ئەو دینەمۆی ڤان دی گراف بخرێتە نێو گازی SF6 لە ژێر پەستانی 10 تا 20 پەستانی هەوا جیاوازی نێوان دینەمۆی ڤان دی گراف دینەمۆی واڵتن کۆکفۆرت ئەوەیە کە جیاوازی پەستانی کارەباکەی جێگیرە کە ئەوەش زۆر گرنگە بۆ لێکۆڵینەوە لە ڕووبەری بڕگەی بەریەککەوتنە ناوکیەکان بۆ لێکۆڵینەوە لە ئاستەکانی ووزەی ناووکی، ژمارەیەکی زۆر لە دینەمۆکانی ڤان دی گراف لە زانکۆکان و ناوەندەکانی توژینەوەی زانستی ئەمەریکا و وڵاتانی ئەورووپیدا هەیە

2/ تاودەری سیکلۆترۆن Cyclotron accelerator

ئامێری سیکلۆترۆن لە سالی 1934 دا دروستکراوەو بەکاردەهێنرێت بۆ تاودانی تەنۆلکە بارگاویەکان بۆ خێراییە زۆر زۆر زۆرەکان کە بەکار دەهێنرێن

لە تاقیکردنەوەی بەریەککەوتنە ناوکییەکان و لێرەدا هەردوو بواری کارەبایی و موگناتیسی بەکار دەهێنرێن

سیکلۆترۆن لە دوو لولەکی جیاجیا پێکدێت کە لە شێوەی پیتی D ی ئینگلیزیدان و لە هەوا خاڵیکراون بۆ کەمکردنەوەی هێزی لێکخشاندنی نێوان هەواو تەنۆلکە تاودراوەکان جیاوازیەکی پەستانی گۆڕاو دەخرێتە سەر هەردوو سەری دوو لولەکەکە هاوڕێ لەگەڵ بوارێکی موگناتیسی ستونی لەسەر هەردوکیان. تەنۆلکە مەبەستەکان دەخرانە نێوان نارچەی جیاکەرەوەی نێوان دوو لولەکەکە تا ڕێڕەوێکی بازنەیی وەربگرێت وە لە وێنەی (1) دا دیارە جارێکی دی بگەڕێتەوە شوێنی خۆی، و بە ڕێکخستنی لەرەلەری جیاوازی پەستانی دوو لولەکەکە بۆ پێچەوانە کردنەوەی جەمسەرەکانیان تا بگونجێن لەگەڵ گەیشتنی تەنۆلکە بارگاویەکان بۆ ناوچەی جیاکەرەوەی نێوان دوو لولەکەکە کە بواری کارەبایی تێدا دروست دەبێت بەوەش بارگەکان جوڵەوزەیەکی وایان دەستدەکەوێت کە خێراییان زیاد دەکات بەوەش نیوەتیرەی سوڕانەوە زیاد دەکات ووردە ووردە تا دەگاتە نیوەتیرەی لولەکەکەو لەو کاتەدا تەنۆلکە بارگاویەکە لە تاودەرەکەدەردەچێت بە خێراییەکی گەورە. یەکەم تاودەر لەو جۆرە لە ساڵی 1931 لە بیرکلی ئەمەریکی دروستکرا لە لایەن دوو زانا Lawrence and Livingston ە وە کە نیوەتیرەکەی 12٫5 سم بوو بواری موگناتیسیەکەشی 1٫3 تیسلا بوو کە پرۆتۆنی تاودراویان بەرهەم هێنا بە وزەی 1٫2 ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵت. پاش چەند ساڵێك تاودەری سیکلترۆنی وا دروستکرا کە نیوەتیرەی گەیشتە 25 سمو وزەی تاودانی پرۆتۆنەکانی گەیشتە 10 ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵتو لە کۆتایی ساڵی 1930 دا تاودەری وا لەو جۆرە دروستکرا کە نیوەتیرەکەی گەیشتە 75 سمو وزەی تاودانی پرۆتۆنەکان گەیشتە 20 ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵت.

3 / تاودەری هێڵی Linear accelerator:

ئەو جۆرە تاودەرانە بە ناوی (لیناك) ەوە دەناسرێت کە تیایدا تەنۆلکە بارگاویەکان بە قۆناغ تاو دەدرێن بەهۆی جیاوازیەکی پەستانی گۆڕاوەوە هەروەك سیکلۆترۆن بەڵام جیاوازیان ئەوەیە کە ڕێڕەوی تەنۆلکەکان لەم تاودەرانەدا بە شێوەی هێڵی ڕاست دەبێت پێویست بە موگناتیسی گرانەها ناکات. ئەم تاودەرە پێکدێت لە چەند جەمسەرێك کە بە شێوە لولەکین و پێکەوە بەستراون لە میانەی جیاوازیەکی پەستانی گۆڕاوەوە، تەنۆلکە تاودراوەکان وزەکانیان لە بۆشایی نێوان لولەکەکانەوە بەستدێنن (وێنەی ژمارە 2) بەهۆی ئەو جیاوازی پەستانەی خراوەتە سەریان هەروەها لە ناو لولەکەکانەوە، و بیرۆکەی کاری تاودەری هێڵی پشت بە هاوکاتی ئەو وزەیەی کە تەنۆلکە بارگاویەکەلە لولەکەکانەوە وەری دەگرێت لەگەڵ بواری کارەبایی گۆڕاوی سەر لولەکەکان. و بۆ ڕێکخستنی ئەو هاوکاتیە درێژی لولەکەکان بە گوێرەی خێرایی ئەو تەنۆلکانە دروست دەکرێت پاش هەر قۆناغێك خۆ ئەگەر نیوەی کاتەلەرەی بەسوڕ بۆ پەستانە گۆڕاوەکە $t/2$ بو ئەوا درێژی لولەکی ژمارە n بەم یاسایە دەدرێت:

$$L_n = v_n t/2$$

کە v_n بریتیە لە خێرایی ئەو تەنۆلکە بارگاویەی کە لە لولەکی ژمارە n دایە. نمونەی ئەو جۆرە تاودەرانە ئەوەیە کە لە زانکۆی ستانفۆردی ئەمەریکیەو لە ساڵی 1967 دا دروستکراوە لە میانەی تۆژینەوەکانی فیزیای وزە بەرز، ئەو تاودەرە وزەیەك دەدات بە ئەلکترۆنە تاودراوەکان کە دەگاتە 1٫2 میگا ئەلکترۆن ڤۆڵتو ئەو تاقیکردنەوانەش کە لەو تاودەرەدا ئەنجام دراون سەبارەت بە پەرش بوونی ئەلەترۆنە تاودراوەکان بۆ دیاریکردنی نیوەتیرەی ناوك بوو.

4 / تاودەری بەیەکدادراو Colliding-Beam accelerator:

ئەم جۆرە تاودەرانە بەکار دەهێنرێت لە بواری تۆژینەوەی فیزیـ ی ناوکی وزە بەرز بۆ بەرهەم هێنانی تەنۆلکەی نوێ لە میانەی گۆڕانی زۆرترین جوڵەووزەی تەنۆلکە بارگاویەکان بۆ وزەی بەرهەمهێنانی تەنۆلکەی نوێ، بۆ نمونە ئەگەر تیشکێك لە پرۆتۆنی تاودراو خۆیدا بە ئیشانەیەك لە گەردیلەکانی هایدرۆجین بۆ ئەوەی تەنۆلکەی نوێ X دروست دەبێت:

P + P : P + P + X

پێویستە جوڵەوزەی تەنۆلکەکان زیاتربێت لە وزەی پێکهاتن.

تێکچونە بۆماوەییەکان (6)

فاکتەری ڤۆن ویلیبراند

Von Willebrand's factor

ئەکرەم قەرەداخی

هەر لە کۆنەوە کێشەی نەوەستاندنەوەی خوێن لە کاتی خوێنبەربوندا یان یان خوێن پژاندندا یەکێك بوە لە کێشە سەرەکییەکانی فسیۆلۆژی مرۆڤو پزیشکی بەتایبەتیش لە هەندێك لەو حاڵەتانەدا مردن رووی داوە، یا کەسە توشبوەکە نزیك بۆتەوە لە مردن

لە خوێنی مرۆڤو زۆربەی شیردەرەکاندا یەکێك لە پێکهاتە سەرەکییەکانی خوێنەکە کۆمەڵە خەپلەیەکە کەپێیان دەوترێت خەپلە یا پەرەکانی خوێن Blood Platelets ئەم خەپلانە راستەوخۆ لە مۆخی سوری ئێسکەوە لە لایەن کۆمەڵە خانەیەکەوە دروست دەبن کە پێیان دەوترێت خانە گەورەکان یا megacyle لە ئەنجامی پارچە پارچەبوونی ئەم خانانەدا ژمارەیەکی زۆر لە خەپلەکانی خوێن دروست دەبن کەلە شێوەی خەپلەدانو بێ ناوکن ژمارەیان لەنێوان 200 – 250 هەزارە لەیەك ملم3 ی خوێندا

خەپلەکانی خوێن لەکاتێکدا کە خوێن بەردەبێت یا دەپژێت، هەوا لێیان دەداتو بە پەستانی هەواکە دەتەقن لەئەنجامدا مادەیەك دەرێژن پێی دەوترێت سرومبۆپلاستین (Thromboplastin) ئەم مادەیە راستەوخۆ بەیارمەتی ئایۆنەکانی کالسیۆم مادەیەك کە لەخوێندا هەیەو پێی دەوترێت پرۆسرۆمبین Prothrombin دەیگۆرێت بۆ مادەیەکی دی پێی دەڵێن سرۆمبین Thrombin، کە ئەویش ئەو ریشالە تواوانەی ناو خوێن کە پێیان دەڵێن فایبرۆنۆجین Fibronogen دەگۆرێت بۆ ریشاڵی نەتواوە یا Fibrin ئەم فایبرینە بە یارمەتی بونی ڤیتامین K یش دروست دەبێتو لەگەڵ خرۆکە سورو سپیە شکاوەکاندا مەیبو یا قەتماغە لەسەر شوێنی زامەکە دروست دەکاتو نایەڵێت خوێنەکە لەوەزیاتر بڕواتو بەوەش خوێنەکە دەمەیەتو رادەوەستێت

پرۆسرۆمبین ← سرومبوبلاستین (Ca^{++}) ← سرۆمبین

فابرینۆجین ————← فایبرین(ریشاڵین)

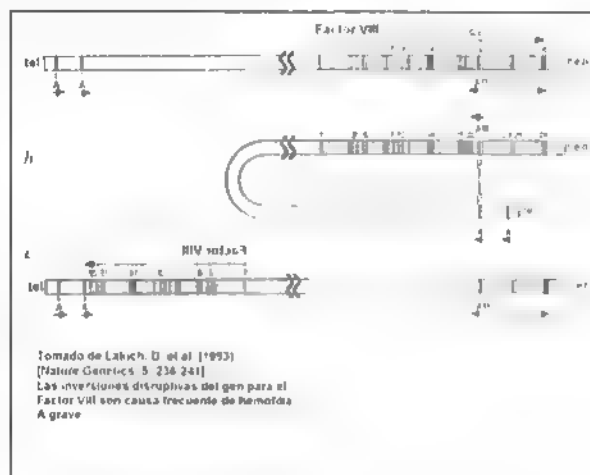
(ریشاڵی تواوە)

ریشاڵین + خرۆکەی سورو سپی شکاو - قەتماغە(مەیبو)

بۆ ئەوەی ئەم کردارانە بە باشی بەڕێوە بچنو هیچ کێشەیەکیان نەبێتو خوێنەکە ئاسایی بگیرسێتەوەو بمەیەتو نزیکەی 14 هۆکار Factor هەن لە خوێندا کە ئەگەر هەریەکێکیان نەبو یا بڕو جۆرەکەی کەم بوو ئەوا خوێنەکە ناگیرسێتەوەو کێشەیەکی گەورە بۆ کەسەکە دروست دەکات

یەکێك لەو هۆکارانەی

کە بە هۆکاری ڤۆن ویلیبراند Von Willebrand's factor ناسراوە لە ساڵی 1926 دا زانای فەرەنسی ئیریك ڤۆن

Tomado de Lakich, D. et al (1993) [Nature Genetics 5: 236-241] Las inversiones disruptivas del gen para el Factor VIII son causa frecuente de hemofilia A grave

ویلیبراند Eric Von Willebrand دۆزیەوە.

دکتۆر ئیریك لە خێزانێکی گەورەی دورگەی ئەلاند Aland Isiands دا هەستی کرد ئەندامەکانی ئەو خێزانە بە نێرو مێ وە بە پلەی جیا جیا دەناڵێنن بەهۆی خوێن بەربوون لە پێستیانەوە ماوەی خوێن ڕژیشتنەکەش زۆر دەخایەنێت، هەروەها توندی یا جۆری یا بڕی ئەو خوێنەی لێیان دەڕوات لە یەکێکیانەوە بۆ ئەوەی دییان جیاوازە، سەرەڕای ئەوەی هەندێکیان خوێن لەدەم یا لووت یا کۆئەندامی زاوزێ، هەرس، میزەوە دەڕواتو لە ژنەکانیشدا بەزۆری لە کاتی کەوتنە سەر خوێنی مانگانەدا زۆر دەبێت (Menorrhayia) ئەوەی زیاتر بوە مایەی سەرنجی دکتۆر ئیریك ئەوە بو کە هیمۆفیلیا hemophilia (واتە خوێن بەربونی بۆماوەیی) تایبەتە بە نێرو مێ توشی نابن بەڵام لەم حاڵەتانەدا سەیری کرد جگە لە نێرەکان مێ یەکانیش توش دەبنو خوێنێکی زۆریان لەبەر دەڕواتو خوێن لێڕژیشتنەکەش بەتەنها ماسولکەو جومگەکان ناگرێتەوە، لەبەر ئەوە دکتۆر ئیریك ناوی ئەم تێکچونە یا نەخۆشیە نوێیەی نا گەندە خوێن بەربونی بۆماوەیی یا گەندە هیمۆفیلیا hereditary pseudohemophilia نەخۆشی ڤۆن ویلیبراند کە ئێستا پێی دەڵێن (VWD) کاتێك پەیدا دەبێت کەلەشی مرۆڤەکە بڕێکی تەواو لە جۆرە پرۆتینێك کە پێی دەڵێن پرۆتین یا هۆکاری ڤۆن ویلیبراند Von Willebrand factor یا (VWF) یا جۆرێکی نائاسایی abnormal لە پرۆتین کە دروست دەکات

ئەو پرۆتینەش ڕۆڵێکی زۆر سەرەکی دەبینێت لە گیرساندنەوە یا لە مەینی خوێندا (Coagulation). خوێن مەین ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە سارێژکردندا کاتێك لولەیەکی خوێن زامدار دەبێت یا دەپچڕێتو خوێنی لێ دێتە دەرەوە. (VWF) لە لایەن خەپلەکانی خوێنو ناوپۆشە خانەکانی لولە خوێنەکانەوە دەردەدرێت. جێ ی ئاماژەیە کە خەپلەکانی خوێن ژمارەیەکی زۆر پرۆتینی دیکە دەڕێژن کە بە هەمویان یارمەتی پێکهێنانی مەیوەکە (قەتماغە) کە دەدەنو سەری زامەکە دەگرنو خوێنەکە دەگیرسێننەوە، هۆکاری ڤۆن ویلیبراند ئەمڕۆ بە هۆکاری ژمارە هەشت V111دەناسرێتو لە هۆکارە سەرەکییەکانی خوێن مەینە.

کەمی یا نائاسایی دروست بونی هۆکاری (VWF) دەبێتە هۆی ئەوەی کە مەیوەکە یا قەتماغە کاتیەکە دروست نەبێت یا بە باشی دروست نەبێتو کەسە توش بوەکە خوێنێکی زۆری لەبەر بڕوات.

خوێن بەربون بەشێوەیەکی ئاسایی لە ڕێگای بڕین یان زامێکەوە پەیدا دەبێتو لە هەندێك حاڵەتی دیکەشدا ڕوودەدات لە پڕ هەر لەخۆیەوە ڕویدات.

جۆرەکانی ئەم هۆکارە:

هۆکار (VWF) سێ جۆری هەیە کە ئەمانەن جۆری یەكو دوو، سێ واتە Type1 Type2 Type3. هەر یەکێك لەم جۆرانە کاریگەری جیای بەخۆی هەیە، هۆکارەکەش لەسەر باڵە کورتەکەی کرۆمۆسۆمی 12 هەڵگیراوە (کە بە شوێنەکەی دەوترێت (12 P13.2) کە 52 ئیکسۆنی exons ی هەیەو (178 kbp) یە.

جینی جۆری یەکەمو دووەم جینێکی زاڵە (Dominant) بەڵام جۆری سێیەمو هەندێك جاریش دووەم جینێکی بەزیوە (recessive)و لە کرۆمۆسۆمی خۆی دان واتە(autosomal) سەرەڕای ئەم سێ جۆرە بۆماوەییەش جۆرێکی دیکەی هەیە کە پێی دەڵێن جۆری وەرگیراو Acquired type ڕێژەی توش بون بە گشتی بریتیە لە 1 / 100 کەس واتە زۆر بڵاوە

جۆری یەکەم Type 1:

جینی ئەم جۆرە وەك ئاماژەمان پێدا لە جۆرە زاڵەکانەو بە زۆری بەشێوەی دوو ڕەگ heterozygousدەردەکەوێت واتەجینە زاڵەکە لەگەڵ جینێکی بەزیودا دەبێت وەك: Ww. ئەم جۆرە لە هەموو جۆرەکانی دیکە بڵاوترەو ڕێژەکەی

دەگاتە نزیکەی 60 – 80 ٪ ی ئەو کەسانەی کە توشبون بەڵام باری توش بونەکە زۆر توند نیەو مام ناوەندیەو زۆربەی جار بە تەواوی لە کەسەکەدا دەرناکەوێت بەڵکو لە حاڵەتێکدا دەردەکوێت کە کەسەکە نەشتەرگەرییەکی بۆ کرابێت یا دانی هەڵکێشابێت و لەو حاڵەتانەدا خوێن بەردەبێت و زۆر بە درەنگ دەوەستێتەوەو زۆربەی جار ئەو کەسانە ژیانێکی زۆر ئاسایی دەژین. لە هەندێك حاڵەتی دیکەدا کەسەکە توشی خوێن دەرچون لە پێستەوە bruising یا نەوەستانەوەی خوێن بە ئاسایی لە کاتی کەوتنە سەر خوێنی مانگانە لە ژندا menorrhagia دەبن (ئەگەر بە توندی گرتبویان) ڕێژەی ئەمانەش لە هیچ حاڵەتێکدا لە 10 – 45 ٪ ی توشبوانی جۆری یەك ناگریتەوە.

جۆری دووەم Type 2:

لە 20 – 30 ٪ ی ئەو کەسانە دەگریتەوە کە توشی ئەم حاڵەتی تێکچونانە بون. هۆکاری سەرەکی ئەمانە ئەوەیە بڕی دروستکردنی پرۆتینی ڤۆن ویلیبراند یان کەمە یا ئاساییە بەڵام لە پێکهاتەدا تەواو نییە. جێ ی ئاماژەیە ئەم جۆرە چوار جۆری دیکەی وردی لێ دەکەوێتەوە کە بریتین لە 2A ،2B ، 2M ، 2N.

بەزۆری وەك لەوەو پێش ئاماژەمان پێدا جینەکەی زاڵە بەڵام هەندێك جار بە بەزیویش بینراوە، رادەی دەرکەوتنی مام ناوەنـــدەو کێـــشەیەکی زۆر دروست ناکات، ئەگەر چی وەك جـــۆری یـــەك هەنـــدێك جـــار کەمیەکەی دەبێتە هۆی خوێن بەربون لە پێست و ناوچەکانی دیکەی لەشەوە.

جـــۆری ســـێ :3 Type

لە هەردوو جۆرەکەی پێشو توندترەو هەردوو جینەکەی لە جـۆری بـەزیوە وەك ww واتـە (homozygous) و ڕێـژەی پرۆتینی ڤۆن ویلیبراند تیایدا کەمەو زۆر جار بە شێوەی خوێن بەربون لە جومگەکانەوە دەردەکەوێت وەك هیمۆفیلیای ئاسایی

حاڵەتی وەرگیراوی نەخۆشیەکە

Acquired Von Willebrand disea

لەم حاڵەتەدا کە حاڵەتێکی نا بۆماوەییە واتە لە ڕێگای جینەوە ناگوێزرێتەوە بەڵکو بەهۆی گەلێك هۆکاری ناوەکی یا دەرەکیـەوە پەیـدا دەبێـت وەك بـونی دژە تـەنی خـۆی autoantibodies لە کەسەکەداو ئالۆزیەك لە یەکگرتنی پرۆتینی ڤۆن ویلیبراندو دژە تەنەکە دروستدەبێت کە پێ ی دەڵێن VWF- antibody complex کە بە ئاسانی لە خوێندا دەردەکەوێت و لە ڕێگای لێنۆڕینی تاقیگەییەوە دیاری دەکرێت و لە زۆربەی ئەو کەسانەی کە زمانەی شاخوێنبەریان تەواو نییە، توشی خوێنبەربونی گەدەو ڕیخۆڵە دەبن gastrointestinal bleeding کە پێشی دەوترێت کۆنیشانەی هایدی (Heyde's syndrome) جێ ی ئاماژەیە بەشێکی زۆر دیاری حاڵەتەکانی نا بۆماوەیی نەخۆشیەکە بە تایبەتی خوێن بەربونەکان لە لوی ویلم Wilm's tumour یا کەم ڕژانـدنی ڕژێنی دەرەقی hypothyroidism و mesenchymal dysplasia دا.

ڕێژەی بڵاوی:

وەك لە سەرەوە ئاماژەمان پێدا ڕێژەی بڵاوبونەوەی ئەم نەخۆشیە لە مرۆڤدا بریتیە لە 1 / 100 کەس، بەڵام لەبەر ئەوەی زۆربەی توشبوان بەشێوەیەکی ساکار یا مـام ناوەنـدی توشـبون بۆیـە دەرکەوتنی بەو ڕێژە گەورەیە لە ناو خەڵکدا نابینرێت، تەنها لە ژندا لەبەر ئەوەی کەوتنە سەر خوێنی مانگانەیان هەیە زۆربەی جار لەواندا بە باشی هەستی پێ دەکرێـت بـە هـۆی زۆری خوێنەکەیانەوە کە دەڕژێت و ماوەیەکی زۆریش دەخایەنێت

ڕاسترین حاڵەتەکانی تێکچونی ئەو جینەی کە نەخۆشیەکە دروست دەکات بە پێ ی ئامارەکان بریتیە لە 0.9 – 3 / ی دانیشتوان هەندێك ئاماریش ئەوەی پیشانداوە کە لەو کەسانەی گروپی خوێنەکەیان (O) یە زۆر بە توندترو دیارتر دەردەکەوێت

نیشانە دیارەکانی:

وەك زۆربەی نەخۆشییە بۆماوەییەکانی دی منداڵ نەخۆشیەکەی لە باوانیەوەبۆ دەمێنێتەوە، باوك بە تەنها یا دایك بە تەنها دەتوانن لە 50 ٪ ی منداڵەکانیان توشبکەن لە حاڵەتی جۆری یەك‌و دوو دا. بەڵام بۆ حاڵەتی جۆری سێ پێویستە باوك‌و دایك هەڵگری جینە نەخۆشەکە بن یا توشبوبن ئەوسا دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵ. لەو نیشانە دیارانەش کە بە زۆری دەردەکەون:

1- بە ئاسانی خوێن دەرچون لە پێستەوە

2- لە کچ دا پاش باڵق بون کەوتنە سەر خوێنێکی نائاسایی (بڕ زۆرو درێژخایەن).

3- خوێن دەرچون لە شەویلگەکان‌و لووت‌و ناوپۆشی ریخۆڵەکانەوە

4- لەکاتی زامداری دا دەرچونی خوێن بە زۆرن‌و نەگیرساندنەوەی بە زویی، هەروەها لەکاتی دانکێشاندا خوێنێکی زۆر لە شوێنی هەڵکێشانی دانەکە دێت‌و ناوەستێتەوە

لەبەر ئەوەی وەك ئاماژەمان پێدا حاڵەتەکانی دەرکەوتنی نەخۆشیەکە زۆر کەمە، پزیشك بە ئاسانی ناتوانێت دیاری ئەوە بکات کە کەسەکە توشی ئەم حاڵەتە تێکچوە یا نەخۆشیە بوە، بە تایبەتی لەبەر ئەوەی ئەوانەش کە هەیانە لە زۆربەیاندا زۆر بە سوکی یان مام ناوەندی تیایاندا دەردەکەوێت. بەڵام لە حاڵەتی گومان لە بونی نەخۆشیەکە پزیشك پێویستی بەوە هەیە بەهۆی شیکاری خوێنەوە ئەمانە بزانێت:

1- ماوەی چەند دەخایەنێت بۆ ئەوەی خوێن بوەستێتەوە ئەگەر زاسێکی زۆر بچوك کرایە سەر پێستی کەسەکە؟

2- بڕی VMF (پێوانەی دژە تەنی VMF) لە خوێندا چەندە؟

3- چالاکی‌و کارکردنی (VMF) ە کە چەندە؟

4- بڕی هۆکاری VIII لە خوێندا چەندە؟

5- چالاکی (VIII) ەکە چەندە؟

لە ژندا زۆربەی پزیشکان پشت بە بڕی ئەو خوێنە دەبەستن کە لە سوڕی مانەگانەدا لە ژنەوە دێتە دەرێ‌و ماوەی کەوتنە سەر خوێنەکە واتە چەند ڕۆژ دەخایەنێت‌و بڕی هاتنە دەرەوەی خوێنەکەی چەندە؟

ئەو کەسانەی توشی جۆری یەکەم بوون ماوەی خوێن لێ رۆیشتنیان ،رێژە دەکێشێت بەڵام هەندێك جار مام ناوەندن لەمەشداو بڕی VWF یان کەمەو چالاکی هۆکارەکەش کەمەو کەمێکیش لە ئاسایی ئاستی VIII یان کەمترە. ئەو کەسانەش کە توشی جۆری دووەم بوون ماوەی خوێن لێ رۆیشتنیان درێژە دەکێشێت ئاستی چالاکی VWF یان کەمترە، لەوانەشە بڕی VWF و چالاکی VIII یشیان پێستیان کەم بێت، کەسانی توشبوی جۆری سێیەمیش بڕی VWF یان بە تەوای دیاری ناکرێت‌و ئاستی VIII یا لە 5 - 10 ٪ کەمترە.

جێ ی ئاماژەیە چالاکی VWF لە هەموو جۆرەکاندا کەمە

چارەسەر Treatment:-

ئێستا چارەسەری باش لەم بوارەدا بەدەست هاتووە لە هەموویان ناسراوتر ئەو چارەسەرەیە کە بە زیاد کردنی بڕو ئاستی V111و VFWلە خوێندا ئەنجام دەدرێت بەهۆی بەکار هێنانی:

D DAVP , 1-deamino - 8-D- Vasopressin) arginine) کە لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دیاری دەکرێت و بە زۆریش بۆ ئەو کەسانە بەکاردێت کە ناتوانرێت بە ڕێگا ئاساییەکە کۆنترۆڵی خوێن لێ ڕۆیشتنیان لێ بکرێت

بەڵام هەمیشە ئەوە گرنگە بزانرێت کە جۆری ئەو چارەسەرەی دیاری دەکرێت بەندە بە جۆری توشبونەکەوە واتە ئایا جۆری یەکەمە یا جۆرەکانی دی هەروەها بە توانای وەرگرتنی چارەسەرەکەوە لە لایەن کەسە توشبوەکەوە

چارەسەری D DAVP بە زۆری بۆ ئەو کەسانەیە کە لە جۆری یەکەمن و هەندێک جار بۆ جۆری دووەمیش بەکاردێت کە ئەمە ڕێژەی لە 80 ٪ ی خەڵک زیاتر دەگرێتەوە.

لە هەندێک حاڵەتدا بە تایبەتی حاڵەتی Typ2B چارەسەرەکە بە D DAVP بەکار نایەت تا بە تەواوی تۆپەڵبونی خەپلەکان لەناو خوێندا چارەسەر دەکرێت.

بۆ ئەو کەسانەش کە جۆری سێیەمیان هەیە واتە Type 3 ناتوانرێت D DAVP بەکاربێت چونکە لەواندا نابێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی VWF.

هەروەها پزیشک زۆر ئاگاداری ئەوەشە کە هەندێک کەس هەستیاری بەرامبەر بە D DAVP هەیە لەبەر ئەوە نابێت بۆیان بەکار بێت

ئەو کەسانەی کە ناتوانن دەرمان وەربگرن چارەسەری دی بریتیە لەوەی کە بە دەرزی بڕێکی خەست لە V111 یان تێ بکرێت لە کەسانی دیکەوە وەربگیرێت. هەروەها دەتوانرێت Cryoprecipitates یان بۆ بەکاربێت کە بڕێکی خەستی لە V111 تێدایە لەو کەسانەش کە زامداری و خوێن لێ ڕۆیشتنی ڕیخۆڵە و دەمو لوتیان هەیە Fibrinolytic بەکاردێت

لە تاقیکردنەوەکانیشدا دەرکەوتوە کە هۆرمۆنی ئیستروجین Estrogen ڕێژەی VWF بەرزدەکاتەوە لەبەر ئەوە زۆر جار بەکاردێت بۆ ئەو ژنانەی کە بە شێوەیەکی مام ناوەند توشی ئەم نەخۆشیە بوون.

هەروەها بۆ ئەو ژنانەش بەکاردێت کە بەرەوە نەشتەرگەری دەبرێن بە تایبەتی ئەوانەی کە جۆری یەکەمیان هەیە Type 1 لەو ژنانەش کە بەردەوام خوێن لێ ڕۆیشتنیان هەیە یا بڕەکەیان زۆرە لە کاتی سوڕی مانگانەدا هەندێک جار ناوپۆشی منداڵدان endometrium یان لادەبرێت ئەگەر ئەم نەخۆشیەیان هەبوو زۆر پێویستە ئەو کەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە بوون بە هیچ جۆرێک ئەسپرین Aspirin یا ibuprofen یا هەموو جۆرەکانیNSAIDS بەکار نەهێنن چونکە هەموو ئەمانە بڕی لێ ڕۆیشتنی خوێنیان زیاد دەکات. هەروەها لە هەموو سەردانێکیاندا بۆ لای پزیشکی دان حاڵەتەکەی خویانی بۆ باس بکەن

لە هەمووشی گرنگتر پێویستە ئەو کەسانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە ناوی خۆیان لە نەخۆشخانە تایبەتیەکانی تێکچونەکانی خوێندا تۆمار بکەن و لە کاتی دیاریکراودا سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن

سەرچاوە:

1-HoffBR and , Lewis , Tuddenham:
" Postgraduate Haematology"
4th ed. 2001 New Delhi
PP 627- 631
2- Beers ,Berkow "Plakelek Disorders"
Sec 11 Chapter 33 Merck Research
Laboratories , 2004
3- Shankar , Sabin ; "Von Willebrand Disease in Waman with Menorrhagia"
BJOG 111 – 2004. 734 – 740.
4- Wikipedia Encyclopedia - Wikipedia. org.
5- Health A to Z: health A to Z. com.
6- emedicine. com.

منداڵ بۆی بنوسین یان خۆی بنوسێت؟

سۆزان جەمال

کاتێك دێین باسی ئەدەبی منداڵان دەکەین باس لە ژانرێکی ئەدەبی هەستیارو گرنگ دەکەین کە خوێنەرەکەی منداڵە،ئەم ئەدەبە کە بە گشتی بە ئەدەبی منداڵان ناوزەند دەکرێت لە راستیدا دوو تایپی جیاواز لە داهێنەرنی هەیە،یەکەمییان ئەو نوسەر یان داهێنەرانەن کە تەمەنییان گەورەیەو قۆناغی منداڵییان جێهێشتووە،دووەمییان منداڵان خۆیانن،چونکە منداڵ بە تەنها خوێنەر نییە بەڵکو نوسەرو داهێنەرەو توانای رەخنەگرتنیشی لەو ئەدەبە هەیە کە گەورەکان بۆی دەنووسن، ئەم رەخنەیەش لە سادەترین شێوەکانیدا لە ئارەزوو نەکردن و رەتکردنەوەی ئەو نوسینانەدا ئاشکرا دەبێت. کەواتە کاتێك دەڵێین ئەدەبی منداڵان مەبەست لە دوو بواری ئەدەبییە کە هەریەکەیان خاوەن خەسڵەت و بنەماو رێسای تایبەتییە،ئەو ئەدەبەی گەورەکان بۆ منداڵانی دەنووسن بەشێوەیەك دەیهۆننەوەو دەیخەنە روو کە لەگەڵ ئارەزوو درك و ئەقڵ و بیرکردنەوەو توانای فەرهەنگی زمان و فەرهەنگی زانیاری مند لدا بگونجێت. هەرچی ئەو ئەدەبەشە کە منداڵان خۆیان بە زمانی خۆیان دەینووسن توانای بیرکردنەوەو دارشتن و گوزارشتکردنی بیرۆکەو ئارەزووەکانی خۆیان تیادا رەنگدەداتەوە ئەدەبی منداڵان هەرچەندە بەشێکی زۆری گەورەکان دەینووسن،بەڵام لەگەڵ ئەدەبی گەورەکاندا کە لە لایەن گەورەکانەوەو بۆ گەورەکان دەنوسرێت زۆر جیاوازەو هەرگیز بچووککراوەی ئەدەبی گەورەکان یان وێنەیەکی لێکچووی ئەوان نییە،بەڵکو خاوەن مۆرك و خەسڵەتی تایبەتی خۆیەتی و لە پێش هەموو شتێکەوە ئەدەبێکی مەرجدارە بە بواری پەروەردەو سایکۆلۆژی منداڵ ورەچاوکردنی تەمەن و قۆناغی گەشەکردنی جەستەیی ئەقڵی منداڵ. هەرچەندە هەندێك لە نووسەرو رەخنەگران بە بەشێك لە ئەدەبی گەورەکان دایدەنێن،بەڵام لە ناوەرۆك و شێوازو زمانی دەربڕینـدا زۆر جیاوازەو دەتوانین بڵێین تەنها لە هێڵە گشتیەکاندا هاوبەشن وەك تەکنیك و رێسا گشتییەکانی ئەدەب و زمانی نوسین (نەك شێوازی زمانی دەربڕین) و ئەو بەهاو چەمك و پرەنسیپانەی لەو ناوچە جوگرافییەدا باون و رێگە پێدراون،واتە لە رووی ناوەڕۆکەوە بە گشتی (نەك بابەتی ناوەرۆکەکە) هەریەك لە ئەدەبی منداڵان و ئەدەبی گەورەکانیش رەنگدانەوەی کولتوورو واقیعی ژیانی ئەو شوێنە یان ئەو کۆمەڵگەیەن

هەندێك پێیان وایە ئەدەبی منداڵان زۆر لەوە ئاسانترە کە دەیبینن و لە گۆڤارو بڵاوکراوەکانی منداڵاندا دەیخوێننەوە،لەو باوەڕەدان کە نووسینی شیعرو چیرۆك و شانۆگەری بۆ منداڵان کارێکی ئەوەندە گرنگ و جێگەی بایەخ نەبێن کە کاتی خۆیانی بۆ تەرخان بکەن ئەم جۆرە تێڕوانینانە لە ئەدەبی منداڵان کاریگەرییەکی نێگەتیڤی لە بوارەکەدا خوڵقاندووە،وەك دەبینین ژمارەیەکی ئەوەندە بە

پێــی پێویـــستی ســـەردەم لـــەو کتێـــبو بڵاوکراوانـــە دەرناچـن،تەنانەت لـە بـواری وەرگێڕانیـشدا لەگـەڵ ئاسـانی دەستکەوتنیـشی لـەم سـەردەمەدا،بەڵام ئەوەنـدە بڵاوکـراوە دەرناچـن کـە تینـوێتی رۆشـنبیریو خوێندنـەوەی منـداڵان بشکێنێت. پێویستە بەو چاوە تەماشای ئەدەبی ئاڕاستەکراو بـۆ منـداڵ نەکـەین کـە ئـەدەبێکی سـادە یـان ئاسـانەو بـەو هەڵەیـەدا بـچین کـە لـە ئـەدەبی گـەورەکان ئاسـانترە لـە رووی نوسینو داهێنانەوە

توفیـق حـەکیم کاتێـک لـە سـاڵی 1977دا دەسـتی بـە نوسینی هەندێك چیرۆك بۆ منداڵان کرد،وتویەتی (سادەیی لە قوڵبوونـەوە ئەستەمترە،ئاسـانە وتـەو قـسەی قـووڵ بکـەمو بنووسـم،بەڵام ئەسـتەمە بـۆم هـەڵاوردن بکـەمو ئـەو شـێوازە ئاسانە هەڵبژێرم کە گوێگر هەست بکات لەگەڵی دانیشتوومو مامۆستای نیم،ئەمە کێشەی منە لەگەڵ ئەدەبی منداڵاندا) [1]

ئیشکردن لە ئەدەبی منداڵدا بە هەردوو بواری نووسینو وەرگێڕانـەوە بەرپرسـیارێتییەکی گەورەیـە لـە ئەسـتۆی ئـەو نووســـەرە یـــان وەرگێـــڕەدا،چ بابـــەتێك دەکاتـــە تـــەوەرەی چیرۆکەکەی یـان شیعرەکەی،چـەندە ئـەو بابەتـە لـە منداڵـەوە نزیکە،چ خزمەتێك بە منداڵ دەگەیەنێت،منداڵ چەندە چێژی لێدەبینێت.چـۆن ئـەو بابەتـە کـە دەیخوێنێتـەوە کـۆنترۆڵی هەستو بیرکردنـەوەی دەکاتو ئامانجەکەی خـۆی دەهێنێتـە دی؟ئەمانە کۆمەڵێك ئەرکو بەرپرسیارێتی گەورەن پێویستە لـە کـاتی نووسینی ئـەدەبی منداڵدا رەچاوبکرێن. لەبەر ئـەوە ئەو ئەدەبەی بۆ منداڵان دەنوسرێت پێویستە رەنگدانەوەی هزری پێشکەوتووخوازانەی دەستە بژێرییەکانی کۆمەڵگە بێ نـەك ئـەدەبی منـداڵان بـە بیرو هـزری کلاسـیکی کۆنەخوازانـە ســیخناخ بکرێت،چــونکە ئــەو ئەدەبــە کاریگــەری لەســـەر فۆرمەلـــەبوونی رۆشـــنبیریو کرانـــەوەی ئـــەقڵو هـــزری نەوەیەك،دەبێت.

شیرین کریـدی* دەڵێت:منـداڵ بناغەیـە،کاتێك ئـیش لەسـەر منداڵ دەکەیت بۆ ئەوەی خوێندنەوەی لا شیرین ببێتو حەز لە خوێندنەوەبکاتو زمانەکەی خـۆی خـۆش بوێت،وەك ئـەوە وایـە ئـیش لەسـەر ئاینـدە بکـەیت) ، بێگومـان یـەکێك لـە ئامانجـەکانی هـــەر کۆمەڵگەیـــەکی پێـــشکەوتووخوازیش پێگەیانـدنی نەوەیـەکی دەروون تەندروسـتو ئـەقڵ کراوەیـە، دەکرێــت لــە رێگــەی ئــەدەبێکی بــەهێزو رۆشــنبیرییەکی دەوڵەمەند بە زانیاریو پلان بۆ دارێـژراو ئـەم ئامانجە بێتـە دی

خەسڵەتەکانی ئەدەبی منداڵان:

ئـەو ئەدەبـەی گـەورەکان بـۆ منـداڵانی دەنووسـن زۆر ئەســـتەمو هەســـتیارترە لـــەو ئەدەبـــەی بـــۆ گـــەورەکان دەنوسرێت،چونکە وەك یاسـایەکی نیمـچە سروشـتی مـرۆڤ بەدەگمـەن لـە نـاخی مرۆڤێکـی دیکـە تێـدەگات تەنانـەت لـە گەورەکانیـشدا هەروایە،کەواتـە چـۆن دەتـوانین لـە هەسـتو روانـینو بیرکردنـەوەی ئـارەزووی منـداڵێك تێبگـەین؟وێـڕای ئەوەی وەك وتمان ئەدەبی منداڵان واپێویستدەکات ئەدەبێکی مەرجدارو گرێـدراوبێت بـە کۆمـەڵێك رێـسای پـەروەردەییو زمـان ئاسـتی بیرکردنـەوەو تێگەیـشتن بـە پێـی قۆناغـەکانی تەمـــەن. هـــەروەها وا پێویـــست دەکـــات ئـــەدەبی منـــداڵان دەروازەیـــەك بێـــت بـــۆ فێربـــوونی زانیـــاریو وەرگرتنـــی بەهرەمەندیو شارەزایی دەربارەی هەموو ژیانی بەشێوەیەك ناوەڕۆکی ئەو ئەدەبە منداڵ بۆ کارپێکردن بە بەها مرۆییو نمونـــە جوانـــەکانی مرۆڤایـــەتی هانبـــدات وەك دڵـــسۆزیو راستگۆییو دەستپاکیو ئینتما بۆ خاكو زمان،هەروەها بۆ ئاشناکردنی منداڵ بەو بەهایانەی کە مانای قووڵ بە ژیان دەبەخشنو لە رێگەی پراکتیزەکردنیانەوە وا لە مرۆڤ دەکەن هەســت بــە بــوونو مانــای بــوونی لــە ژیانــدا بکــات وەك چاونەترسیو سەرکێشیو مکوڕبوون لەسەر هەر کارێك کە مەبەســتە ئەنجامبــدرێتو رووبەڕووبوونــەوەی ئاســتەنگو کێشەکان لە ژیاندا

خەسڵەتێکی دیکەی ئەدەبی منداڵان کە بایەخی لەوانی دیکە کەمتر نییە دوورخستنەوەی ناوەڕۆکی ئەو ئەدەبەیە لە هەسـتی رەگەزپەرستیو جیاکردنـەوەی رەگـەزیو تیرەییو ئایینیو نەتەوەیی،بۆ ئەوەی مرۆڤ هەر لە منداڵییەوە لەسەر بنەماکانی رێزگرتن لە مرۆڤ بێت بە گشتیو لە هەر شوێنو جێیەك بێتو لەهەر تیرەو رەگەزێك بێت. پێویستە ئەدەبی منداڵان بە شێوەیەکی شاراوە یان ناڕاستەوخۆ بە مەرجە پەروەردەییەکانـەوە پەیوەسـت بێـت نـەك بـە شـێوەیەکی راستەوخۆ کە منداڵ لێی بێزار بێتو لایەنی جوانیو هونەری چێژ وەرگرتن لە دەقەکەدا لاواز بکات. (منداڵ لە تەمەنی 5-6 ساڵیدا پیتە چاپکراوە دیارەکان جیادەکاتەوە) (2) لەبەر ئەوە وا پێویست دەکات رەچاوی تەمەن لە ئەدەبی منداڵدا بکرێتو بزانرێت پێش ئەو تەمەنە چی بۆ دەنوسرێت،لە سەرەتادا بە زمانێکی سادەو وشەی ئاسانو رستەی کورت ناوەڕۆك بۆ منداڵ بخرێتە روو،پاشان گرنگە داهێنانی تیادا بەدیبکرێتو بە شێوازێکی سەرنجراکێشەر نوسرابێت تا

منداڵ رابکێشێتو لە بێزاری دووریبخاتەوەو منداڵ هەست بە دوبارەبوونەوەو نەکات. هەروەها گرنگە ئەدەبی منداڵ پەیامێك بگەیەنێت بە تایبەتی لە قۆناغە زووەکانی تەمەنی منداڵدا واتە نوسەر چەندە بتوانێت لە قاڵبێکی جوانی ئەدەبی ئاساندا پەیامێك بە منداڵ رابگەیێنێت (بە مەرجێك شێوازی گەیاندنەکە منداڵ قەڵس و بێزار نەکات) ئەوەندە چیرۆکەکە لە رووی پەروەردەییەوە سەرکەوتووە،لەوانەیە ئەم پەیامە هەندێجار خۆی لە دروستکردنی حاڵەتێکی دەروونی هەستکردن بە ئاسودەیی و خۆشیدا ببینێتەوە واتە منداڵ بهێنێتە پێکەنین و بارێکی دەروونی ئارامی پێببەخشێت،لەبەر ئەوە کارێکی باش نییە چیرۆکە گاڵتە ئامێزەکان بە چیرۆکی سەرکەوتوو دانەنێین.

منداڵ کاتێك دەقێکی ئەدەبی (بە تایبەتی چیرۆك) دەخوێنێتەوە پێی خۆشە روداوێکی تیادا بەدیبکات،نوسەری ئەدەبی منداڵان دەتوانێت لە رێگەی دەرهاویشتەکانی ئەو روداوەوە ئامانجەکەی بێنێتە دی،بەڵام واباشە رووداوەکان دوربن لە پەنابردن بۆ توندو تیژی و کوشتارو پێشێلکردنی مافەکانی مرۆڤ و شەڕانگێزی و تۆڵەکردنەوە،هەروەها پێویستە وێنە جوان و راستەکان جەختییان لێبکرێتو دووبارە ببنەوە،لە چیرۆکەکاندا ئەو پاڵەوانانە سەرکەوتن بەدەستبێنن یان هەلی سەرکەوتنی زیاتر بۆ کەسانی راستگۆو باش بێتو ئەوانەی خۆیان هەوڵ دەدەن و سوورن لەسەر پێشکەوتن و کۆششکردن و کۆڵنەدان،فرسەتی سەرکەوتن و بەدیهێنانی ئاوات و ئامانجەکان بۆ کەسانی فێڵباز و ئەوانەی لە ژیانیاندا پشت بە درۆ و فرت و فێڵ دەبەستن زۆر بچوك بکرێتەوە،بۆ ئەوەی منداڵ فێری ئەو رەوشتە نەبێت لە رێگەی فێڵ و تەمەڵی و درۆوە کارەکانی لە ژیاندا مەیسەر بکات و ئارەزووەکانی بێنێتە دی، هەر لە منداڵییەوە پێویستە فێری رێگەی دروست و سەرکەوتنی راستی و رێزگرتن لە یاساو لە تایبەتییەکانی مرۆڤ و ماف و ئەرکی تاك لەناو گروپەکەی کە تیایدا دەژی بکرێت،بۆیە دەکرێت لە رێگەی ئەدەبەوە وردە وردە ئەم پەیامانە بە منداڵ رابگەیەنرێت.

نابێت ئەدەبی منداڵ پانتاییەك بێت بۆ فێربوونی رەفتاری لادەرانەو ناشیرین لە منداڵداو زمانی نوسینی ئەدەبیش دەبێت زمانێکی پاك و جوان و دور لە وشەی ناشیرین و جنێو سوکایەتی بێت،چونکە منداڵ بە تایبەتی لەسەرەتای فێربوونی یان ئالودەبوونی لەگەڵ خوێندنەوەدا لەوانەیە خاوەنی ئەو درکە نەبێت کە ئەو قسەو ئەو وتە ناشرینانە ئەگەر بەرچاوی کەوتن بەکارینەهێنێتەوە،هەروەها پێویستە ئەو مانایانەی نوسەر مەبەستیەتی ئاشکرابن و دووربن لە پەنا بردن بۆ مانای مەجازی بە تایبەتی لە قۆناغە زووەکانی منداڵیدا.

فۆرمەلە بوونی کەسێتی مرۆڤ بە دوو فاکتەر کاریگەر دەبێت: یەکێکیان،بونیادی سایکۆلۆژی ناوەوەی خۆی کە تێکەڵە لە ئارەزوو غەریزەو خواستەکانی،ئەوەی دیکەیان بونیادی کۆمەڵایەتییە لەگەڵ ئەو فاکتەرە دەرەکییانەی لە دەرەوەی دەسەڵاتی ناخی مرۆڤ خۆیدان،واتە ئەوەی بڕیار لەسەر مرۆڤ دەدات تەنها خۆی نییە،بەڵکو ژینگەو ئەو کۆمەڵگەیەیە کە تیایدا دەژی و لێکەوتی لەگەڵ بەهاو چەمك و رێساو یاساکانیدا دەبێت،سەرجەم ئەمانە سنورەکانی بۆ دیاریدەکەن چۆن بێتو چی بکات،کەواتە واپێویست دەکات کۆمەڵگە هەوڵ و پلانەکانی لە پێناوی

هێنانە ئارای تەوەیەکی ئاشتا بوو بە خۆی وەك تاك و وەك مرۆڤ سیستماتیك بكات،یەکێك لەو بوارە گرنگانەی کۆمەڵگە لە ڕێگەیەوە دەتوانێت بەشێکی کاریگەری ئەم هەوڵەی تیایدا پراکتیزە بكات ئەدەبی منداڵانە کەوا پێویست دەکات لەگەڵ تەمەنی منداڵدا تەبا بێت، چونکە منداڵ لە تەمەنی (6–10) ساڵیدا بیر لەو دیو شتەکان دەکاتەوەو دەیانبینێت و تەمەنی (10–14) ساڵیش ئەو قۆناغەیە تیایدا خەسڵەتەکانی کەسێتی بە تەواوەتی دیاریدەکرێن و منداڵ سوود بە خێزان و قوتابخانەو کۆمەڵگا وەردەگرێت و بەرەو تاکانەیی هەنگاو دەنێت وێڕای هەموو ئەم خەسڵەتانە لە ئەدەبی منداڵدا پێویستە ئەوە لەیاد نەکەین کە ئامانج لە ئەدەبی منداڵان یان ئەو ئەدەبەی پێشکەشی منداڵان دەکرێت،ئەوەیە ئەدەبێك بێت بارگاوی بە ڕەگەزەکانی ئیستاتیکاو زەوقی هونەری دروست و دەوڵەمەند بە مانای جوان و سودمەندو منداڵ هانبدات لە ژیاندا خاوەن ڕۆحێکی کراوەو بزێو بێت و ژیانی خوشبوێت دور لە پەستی و وەرسی و سستی.

فرمانەکانی ئەدەب:

ئەدەبی منداڵان لە ژیانی منداڵدا کاریگەرییەکی دوو فاقی هەیەو دەتوانرێت بە شێوەیەك بەکاربێت کاریگەری پۆزەتیڤ دروست بكات،بە پێچەوانەشەوە دەتوانرێت بە شێوەیەکی نادروست دابڕێژرێت کە کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی بە درێژایی ژیانی منداڵەکە بمێنێتەوە،پێویستە بە شێوەیەك ئیش لەسەر ئەدەبی منداڵ بکرێت کە منداڵ بونەوەرێکی زیرەك و وریاو مێشك کراوەو خەیاڵ فراوانەو ڕێز لە تایبەتمەندییەکانی بگیرێت نەك لەسەر ئەو بناغەیە ئیش بکرێت کە منداڵ ساویلکەو لاوازو بێدەسەڵاتەو هەرچییەکمان بوێت یان مەبەستمان بێت پێی بڵێین بیناخنینە ئەدەبەکەیانەوەو بە ئامۆژگاری و ڕێنمایی وەرسکەرانە لە چێژی خوێندنەوە دوورییان بخەینەوە ئەو چیرۆکەی یان ئەو شیعرەی بۆ منداڵان دەخوێندرێتەوە بە قوڵی کاردەکاتە سەر بیرکردنەوەو وێژدان و هەڵچوونەکانی،چەندە جیاوازییەکی گەورە لە کەسێتی منداڵدا دروستدەبێت ئەگەر لە منداڵییەوە بەو چیرۆك و شیعرانە گۆشکراو گوێچکەو بیرکردنەوەی زاخاودرا کە باس لە بەها مرۆیی باڵاو جوانەکان دەکەن لەگەڵ ئەو ئەدەبەی باس لە توندو تیژی و خوێن ڕشتن و شەڕو ناکۆکی و داگیرکردنی خاك و زەوی کەسانی دی و لەناو بردنییان،دەکات.

هەڵەیە ئەدەبی منداڵان بەتەنیا هۆکارێکی یاریکردن و کات بەسەربردن دابنرێت (هەرچەندە پێویستە لە فاکتەری چێژ وەرگرتن و خۆشی بینین بەدەرنەبێت) ،بەڵکو ئەدەبی منداڵان ئامانجی پێشکەشکردنی شارەزایی و بەهرەمەندی پێویستە بۆ منداڵ لە پێناوی ئاشناکردنی بە خۆیی و ژینگەیی و کولتوورو ڕۆشنبیری و بەهاو بیروباوەڕی کۆمەڵگەکەی

ئەوەی وا دەکات ئەدەبی منداڵان ئەدەبێکی نمونەیی و گشتگیرو لە ئاست خواستی منداڵدا نەبێت ئەوەیە ئەم ئەدەبە لە لایەکەوە لە لایەن گەورەکانەوە دەنوسرێت لە کاتێکدا ئەوە دەزانین ژیانی ناوەوەی مرۆڤ و باری سایکۆلۆژی و کەسێتی و ڕابووردوو شێوازی بیرکردنەوەو بیروباوەڕ و. . .هتد گشتییان کارد،ئەوەیان لەسەر نوسین دەبێت جا ئەم نوسینە ئەدەبی مند ڵان بێت یان هەر بوارێکی دیکەی نوسین،کەواتە کاتێك گەورەکان بۆ منداڵ دەنوسن بەویستی خۆیان و هەندێجاریش لە بێئاگاییاندا (لە نەستییاندا) کۆمەڵێك فاکتەری پەنهان بۆ ناو نوسینەکانییان دزە دەکات و لەوانەیە کۆنترۆڵیشیان دەکات،لە لایەکی دیکەوە زۆربەی نوسینەکانی بۆ منداڵان لە لایەن گەورەکانەوە دەنوسرێت ڕەچاوی کۆمەڵێك ئامانجی پەروەردەیی و فێرکاری تیادا کراوە،کەواتە ئەدەبێك لە دوو جەمسەرەوە بەم شێوەیە بگوشرێت دەبێت چی تیادا بمێنێتەوە کە منداڵ چێژی لێوەربگرێت و خۆی تیادا بدۆزێتەوە،ڕاستکردنەوەی ئەم بارەش لە ڕێگەی کارکردنەوە دەبێت بۆ هاندانی منداڵ کە خۆی بۆخۆی بنوسێت،تەنانەت ئەگەر لە ڕووی مەرجەکانی نوسینەوەشەوە نەگاتە ئاستی ئەدەبی گەورەکان ئەوا لە ڕووی ناوەڕۆك و چێژەوە منداڵ زیاتر ئالودەی دەبن و بۆن و مەرامەی منداڵێتی خۆیان بەدیدەکەن. هەروەها پێویستە ئەوانەی بۆ منداڵان دەنوسن خاوەنی شارەزاییەکی تەواو بن لە دونیای منداڵ و سایکۆلۆژیی منداڵ و چۆنێتی ڕەفتارو مامەڵە کردن و تێگەیشتن لە منداڵ،پێویستە لەناو منداڵدا بژین و لە خواست و خەونەکانییان حاڵی بن و بیاندوێنن بزانن چییان دەوێت و بیزانن و بیخوێننەوە،منداڵ بە سروشتی خۆی ئەگەر لە ژینگەیەکی هاندەردا بۆ فێربوون ژیا ئەوا ئارەزووی فێربوونی هەموو شتێك دەکات و حەز دەکات هەموو شتێك بزانێت و بخوێنێتەوە بە چاو پۆشین لەوەی لەگەڵ تەمەنیدا دەگونجێت یان نا،بەڵام ئایا پێویستە گەورەکان تا چەند بە قسەی منداڵان بکەن لە نوسینی ئەدەبەکەی خۆیانداو ئەو

نوسەرەی بۆ منداڵ دەنوسێت چۆن بتوانێت هاوسەنگی لە نێوان بەدیهێنانی خواستی منداڵو ڕەچاوکردنی دنیای منداڵ لەگەڵ خواستو هیوای گەورەکاندا لە ئەدەبی منداڵدا بکات (واتە ڕەچاوکردنی مەرجە پەروەردەییەکان).

وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا نوسینی ئەدەبێکی نمونەیی بۆ منداڵان لەسەر دەستی گەورەکاندا ئەستەمە، چونکە لە بناغەدا بەدیهێنانی ئەو هاوسەنگییە کارێکی ئاسان نییە لەگەڵ ئەوەشدا دەکرێت بڵێین بە گشتی ناوەرۆکی ئەدەبی منداڵان پێویستە لە چوارچێوەیەکی مرۆییدا بێتو بە مۆراڵە مرۆڤایەتییەکان ڕێناکرابێت نەك بە مۆراڵە ئەفسانەییەکانی تەنها ترسو تۆقین لە دەروونی منداڵدا دەچێنن،لەوانەیە پەیڕەو کردنی خستنە ڕووی ڕاستییەکانی ژیانو بەهاو پرەنسیپو چەمکە مرۆیی و کۆمەڵایەتییەکان بە زمانێکی سادەو دوور لە توندو تیژی،فەلسەفەیەکی گونجاو بێت بۆ تێگەیشتنی منداڵ لە ژیانو لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانو گونجاندنی لە ناو گروپەکەی خۆیدا. گرنگترین خاڵ ئەوەیە ئەدەبی منداڵ لە ئادیاریو تەمو مژی مەعریفی دوور بێت،بەڵام لە هەمان کاتدا لەو ئادیارانە بەدەر نەبێت کە خەیاڵو مێشکی منداڵ بۆ بیرکردنەوە دەجوڵێنن.

منداڵ پێویستی بە ئاشنابوونە لەگەڵ خۆیداو گونجاندنە لەگەڵ چواردەوریداو وەرگرتنی بەها باوەکانی ناو کۆمەڵگەکەیەتی،بەشێك لە (منی باڵا) کە تایبەتە بە ڕێگەگرتنی تاك لەو ئارەزوو غەریزانەی کە (من) پاڵییان پێوە دەنێت،لە ڕێگەی بەسەر هاتو چیرۆکە میللیو خوێندنەوەوە بە گشتی،فۆرمەلە دەبێت.

لە نێو هەمو گەلانی دنیادا بەشێك لە کلتورو ئەفسانە دێرینەکانیو ئەدەبو ڕۆشنبیری هاوچەرخو سەردەمییانەی بۆ منداڵان تەرخانکراوە یان ئەدەبی منداڵان داگیری دەکەن،بۆ نمونە لە وڵاتێکی وەك سوید کە بە بەهەشتی منداڵان لەسەر زەوی ناودەبرێتو هەرشتێك منداڵ خەونی پێوەببینێت لەم وڵاتەدا بۆی دێتە دی،لە ڕووی کوانتیتیو کوالیتیشەوە لە پێشەنگی ئەو وڵاتانەیە کە ژمارەیەکی ئێجگار زۆر کتێب بۆ منداڵان بە زمانی سویدی بڵاودەکەنەوەو ساڵانە نزیکەی هەزار چیرۆکی نوێ بۆ منداڵ لە چاپ دەدەن.

ئەگەرچی سەرەتای سەرهەڵدانی ئەم ئەدەبە بۆ ئەورووپا دەگەڕێتەوەو لەوێوە لە سەرتاسەری جیهاندا بڵاوبۆتەوە،بەڵام هەر نەتەوەیەك لە هەر شوێنێکی جوگرافی سەر ئەم گۆی زەوییەدا ژیابێتو بەشێکی کولتورو ئەفسانەکانی تایبەتبوون بە منداڵان کە باشترین گوێگرو وەرگری ئەو چیرۆکە دێرینو مێژووییانە بوون بە جۆرێك ئەمە بۆتە نەریتێکی میللی لە هەموو دنیادا باوە،تەنانەت لە وڵاتە پێشکەوتووەکان لەسەر دەمی ئینتەرنێتو هۆیە ئەلکترۆنییەکانی دیکەی زانیاریو پەیوەندیکردندا منداڵان لە قۆناغێکی تەمەنیاندا هەر تامەزرۆی چیرۆکەکانی باپیرەو داپیرەیانن یان ئەو چیرۆکانەی دایكو باوكو مامۆستاکانییان بۆیان دەگێڕنەوە. وێڕای ئەمانەش منداڵ مافی خۆیەتی لە سەرەتای تەمەنیو فێربوونی خوێندنەوەدا بە زمانی دایك بخوێنێتەوەو دوور لەهەر ئەستەمییەك چێژ لە خوێندنەوەی ئەدەبەکەی وەربگرێت

کەواتە پێویستە بە چاوێکی پڕ بایەخەوە لە ئەدەبی منداڵ بڕوانینو بە ئاگابین لەوەی ئەدەبێکی ڕەسەنو عەریق پێشکەش بە منداڵ بکەین دوور لە بیرو باوەڕی کۆنە خولزو بێ بنەمای ئالۆزیکی کە دەروونی منداڵ وەك تەونی جاڵجاڵۆکە بە ترسو دڵەڕاوکێو تەمو مژ دەچنێت،لەهەمان کاتدا دەکرێت ئەدەبی منداڵ لە ئەفسانەو فەنتازیای جوانیش بەدەر نەبێت کە یارمەتی دەدەن بۆ خەیاڵ پاراویو ئەندێشەی داهێنەرانەو داڕشتنی کەسێتییەکی سروشتی دوور لە ئاڵۆزیو گرێی دەروونی

لقەکانی ئەدەب:

بێگومان بواری دەربڕینی ئەدەبی بەرفراوانەو بەشێوەیەکی گشتی لە ئەدەبی منداڵدا دەکرێت بۆ سێ بوار کورت بکرێنەوە کە (چیرۆك – شیعر – شانۆگەرییە) • دەتوانین بڵێین خوێندنەوەی شیعرو چیرۆك لە منداڵەوە زۆر نزیکن،هەرچی شانۆگەرییشە ئەوا تەماشەکردنی لەسەر سەکۆی شانۆ بۆ منداڵ چێژی زیاترە وەك لە خوێندنەوەی.

شیعر:

بە پێی ئامانجەکەی لە نوسیندا دەتوانرێت بۆ شیعری پەروەردەیی و فێرکاری،گۆرانی ئامێز،چیرۆکە شیعر،سرودی نیشتمانی،جیابکرێتەوە

شیعری پەروەردەیی یان فێرکاری:لە ڕێگەی کۆمەڵێك ڕێنمایی و ئامۆژگاری منداڵ دەگەترێت بەڵام نابێت شێوازی ئامۆژگاری پێویست بە شێوەیەکی دەرکەوتوو دیار بێت،

چونکە منداڵ لێی بێزار دەبێت وەك ڕێنماییکردنی بۆ دان شتن و زووخەوتن و ڕێزگرتن. .هتد

شیعری زانیاری: ئەو شیعرەیە کە زانیاری زانستی یان هۆشیاری به منداڵ دەبەخشێت بۆ نموونە وەسفکردنی میوەو سوودەکانی یان ئامێرەکانی هاتوچۆ و. .هتد

چیرۆکە شیعر: ئەو شیعرەیە چیرۆکێك دەگێڕێتەوەو لە ڕووداوەکانی ئەو چیرۆکە ناڕواتە دەرەوە،ئەگەر وشەکان سادەو مۆزیکی بن منداڵ ئارەزووی دەکات وەك مۆنۆلۆگە میللی و فۆلکلۆرییەکان،لە شیعری منداڵاندا وێڕای بوونی مەرجی ئاسانی وشەو دەربڕین و کورتی دێڕە شیعرییەکان و بوونی ئیقاع و هارمۆنییەت لە نێوان دێڕەکاندا،گرنگە منداڵ وێنەیەکی شیعری بەدیبکات لە کاتی وتن و دووبارەکردنەوەی شیعرەکەدا،چونکە ئەو وێنەیە رایدەکێشێت و هەست و هەڵچوونەکانی دەوروژێنێت و کاردەکاتە سەر وێژدان و بیرکردنەوەی. هەروەها هێنانەناوەوەی دەنگی ئاژەڵ و ئامێرو دەنگی مرۆڤ بۆ ناو شیعر ئیقاعێکی خۆش بە شیعرەکە دەبەخشێت و منداڵ زووتر فێری وتنەوەی دەبێت و دەیڵێتەوە.

(جۆری شیعرو بەهێزی شیعرەکە ڕاکێشانی منداڵ بۆ لای خۆی دیاریدەکات،چونکە شیعری باش کاریگەری خۆی دەکات و کۆنترۆڵی زمانی منداڵ دەکات و کارلێکی لەگەڵدا دەکات. تەنانەت دەتوانێت کۆنترۆڵی ویژدان و هەستی ئەو منداڵەش بکات کە مەیل و ئامادەباشی بۆ وەرگرتنی شیعر نییە. هەرچەندە ئامادەباشی منداڵ بۆ وەرگرتنی زاراوە شیعرییەکان بە پلەی جیاواز لە منداڵدا هەیە هەروەك پلەکانی زیرەکی،بەڵام هێزی شیعرە ئاراستەکراوەکان و ڕێگەی ئاراستەکردنییان سەرکەوتنی شیعرەکەو گەیشتنی بە ناخی منداڵ،دیاریدەکەن)[3]. هەروەها خوێندنەوەو بیستنی شیعر لە لایەن منداڵەوە کاردەکاتە سەر گەشەی زمانەوانی و فەرهەنگی مانای وشەکان و وەرگرتنی ژمارەیەکی زۆر لەو وشەو زاراوانەی لەوانەیە لە قسەکردنی ئاساییدا بەر گوێی نەکەون.

چیرۆك:

چیرۆك یەکێکە لە زاراوە ئەدەبییە گرنگەکانی زیاتر لەوانی دیکە لە دڵ و ئارەزوو مەیل و ئەقڵی منداڵەوە نزیکەو ئەو منداڵانەی خولیای خوێندنەوەن زیاتر حەز لە چیرۆك دەکەن وەك لە شیعر یان گۆرانی و شانۆگەری وێڕای ئەوەی هۆکارێکی زۆر کاریگەریشە بۆ کارتێکردن لە دەروون و بەهێزکردنی ئەقڵ و دەوڵەمەندکردنی ڕۆشنبیرییان. (لە ڕێگەی چیرۆکەوە دەتوانرێت بە شێوازێکی کارا منداڵ بە جۆرەها زانیاری وەك ژیانی سەر ئەم هەسارەیەو مرۆڤ و بوونەوەرانی دیکەی سەر ڕووی ئاشنابکرێت سەرەڕای یارمەتیدانی بۆ تێگەیشتن و ئاشنابوون بەرامبەر بە خودی ژیان بە دیوە مەعنەوییەکەییداو هەوڵی لەگەڵ بدرێت بۆ ئەوەی خەیاڵی بکرێتەوەو جۆرەها پرسیار بکات وەك بۆچی تەنیا مرۆڤ قسە دەکات ؟یان چۆن مرۆڤ دەسەڵاتی بەسەر سروشتدا گرتووە ؟)[4]

دەکرێت بڵێین شیعر چێژێکی خۆشی و مۆزیکی زیاتر بە منداڵ دەبەخشێت،بەڵام چیرۆك بە کۆڵەکەیەکی مەعریفی بەهێز بۆ داڕشتنی کەسێتی و درککردن بە ژیانی کۆمەڵایەتی چواردەوری و وەرگرتنی زانیاری دادەنرێت چونکە چیرۆك خەیاڵی بەرفراوان دەکات و بە جیهانی ئاشنا دەکات و وەڵامی پرسیارەکانی خۆی تیادا بەدیدەکات

چیرۆك سەرباری ئەوەی بە یەکێك لە بنەما سەرەکییەکانی دەوڵەمەندکردنی ڕۆشنبیری منداڵ دادەنرێت،دایك و باوك و پەروەردەکارانیش زۆرجار لە ڕێگەی گێڕانەوەی چیرۆکەوە ئامانجە پەروەردەییەکانیان لە ڕێنماییکردنی منداڵان بەدیدەهێنن. پەیکەری یان بونیادی چیرۆك لە ناوەڕۆك و شێواز پێکدێت،ناوەڕۆك (بیرۆکە،ڕووداو،کەسایەتی) دەگرێتەوەو شێوازیش (ڕێگەی گوزارشتکردن و زمانی دەربڕین) لە خۆ دەگرێت.

ناوەڕۆك لەبونیادی چیرۆکدا:

لەپێش هەموو شتێکدا ناوەڕۆك پێویستە بە شێوەیەك بێت منداڵ لەسەر ڕێزگرتن لە مرۆڤ و هاوکاریکردن لەگەڵ یەکتریداو ڕۆحی لێبوردەیی نەك ڕقوکینەو ئیرەیی پەروەردە بکات،بەڵام زیادەڕۆیشتن لە خستنە ڕووی بەها باشەکان دەرئەنجامی باشتر بەدەستەوە نادەن،چونکە ئەو کاتە منداڵ ئەو بەهایانە بە بەهای نا واقیعی دادەنێت و دەڵێت تەنها لە چیرۆکدا وان،لەبەر ئەوە وا باشە باسی ئەو بەهایانەش بکات کە بە لای کۆمەڵەوە نەشیاو و قبوڵ نەکراون. (لیف کاسیێ وایدەبینێت هەڵەیە ڕۆمانەکانی بۆ منداڵ دەنوسرێن تەنیا یەك پاڵەوانی ئاوەندی یان نموونەیەکی مرۆیی لەخۆ مگرن،بەڵکو پێویستە ژمارەیەك منداڵ و نموونەی مرۆیی لەخۆبگرن کە چەندەها لایەنی ژیان بنوێنن)[5] واتە کەسایەتییەکان زیاتر لە واقیعەوە نزیك بن بە بێ زیدەڕۆیی،نموونەی باش و نموونەی خراپیش لە چیرۆکدا هەبن

تەنانەت تەنها لە كەسایەتییەكیشدا ناكرێت هەموو لایەنە باش یان سیفەتە باشەكان بخەینە پاڵ تەنیا كەسێك و هەموو سیفەتەكانی كەسایەتییەكی دیكەش بە خراپ دابنێین،چونكە ئەمە دابەشكردنێكی رەش و سپییە و لە واقیعدا مەرج نییە وابێت و لەم كاتەدا هیچ بوارێك بۆ گۆڕینی سیفەتە خراپ و رەوشتە خراپەكان لەو كەسانەدا نامێنێتەوە و زیدەڕۆیی بە چیرۆكەكەوە دیار دەبێت.

ڕووداو: مندالْ پێی خۆشە لەو چیرۆكەی دەیخوێنێتەوە بیرۆكە یان ڕووداوێك بەدیبكات سەرنجی بۆ تەواوكردنی چیرۆكەكە رابكێشێت،بەڵام نوسەرپێویستە رەچاوی ناسكی هەست و سۆزی مندالْ بكات و نابێت بە شێوەیەكی تۆقێنەر ڕووداوەكان بخاتە ڕوو كە ترس لە دلْی مندالْدا بەجێبێلێت،بۆ نمونە باسكردنی وردەكاری چۆنێتی كوشتنی كەسێك یان ئاژەڵێك لە رێگەی وەسفكردنی كوشتنەكەو هاواركردنی قوربانییەكەو چۆنێتی خوێن لێڕۆیشتنی و گیان لەدەستدانی . . . هتد ئەمانە بۆ مندالْ باش نین و تووشی ترس و دلْە ڕاوكێ و ناڕەحەتی دەكەن. هەروەها نابێت ڕووداوەكان زۆربن و چیرۆكەكە لق و پۆپی زۆری لێ بووبێتەوە، چونكە مندالْ لە تێگەیشتندا سەری لێدەشێوێت و لەوانەیە وازی لێبێنێت و تەواوی نەكات. لەگەڵ ئەوەشدا كە مەرج نییە چیرۆك هەمیشە بەخۆشی كۆتایی بێت، بەلاْم ناشبێت كۆتاییەكە زۆر تراژیدی بێت تەنانەت ئەگەر چیرۆكنووس نەیتوانی رەوتی ڕووداوەكانیش بگۆڕێت، پێویستە كۆتاییەكە بەشێوەیەك بهۆنێتەوە كە مندالْ دووچاری نائومێدی و رەشبینی نەكات، لەبەر ئەوە لەم كاتەدا دەكرێت كۆتاییەكان كراوەبن و دەروازەیەكی رزگاربوون یان ئاسۆیەكی هیوا بۆ پاڵەوانەكان بەجێبهێڵرێن بۆئەوەی مندالْ لەكاتی خوێندنەوەی ئەو چیرۆكانەدا هەستی خەماوی و بێ هیوایی باڵی بەسەردا نەكێشێت.

كەسایەتی: مندالْ پێی خۆشە كەسایەتی ناو چیرۆكەكان ناسراو و نزیك بن لەخۆیەوە لەڕووی ئارەزوو تەمەن و بیركردنەوەوە، بۆ نمونە مندالْ تووشی بێزاری دەبێت ئەگەر پاڵەوانی سەرەكی ئەو چیرۆكەی دەیخوێنێتەوە باسی پیاوێك یان ژنێك بكات (بەتایبەتی لە قۆناغە سەرەتاییەكانی خوێندنەوەی مندالْ) .

(زانایانی سایكۆلۆژی و پەروەردە لە لێكۆڵینەوەكانیاندا ئەوەیان ئاشكرا كردوە كە مندالاْن زیاتر ئارەزووی ئەو چیرۆكانەدەكەن كە پاڵەوانەكانی ئاژەڵن و، بەتایبەتی مندالاْنی بچووك) [6] لەوانەیە هۆكاری ئەمەش بۆئەو نزیكایەتییە بگەڕێتەوە كەلەنێوان مندالْ و ئاژەڵاْندا هەیە، مندالْ لەسەرەتای درككردنی بە جیهانی دەورووبەری ئاژەڵ بە بوونەوەرێكی جیا لەمرۆڤ دانانێت و وادەزانێت ئاژەڵانیش وەك مرۆڤ دەتوانن هەموو چالاكییەكی زمانەوانی و ئەقڵی جێبەجێ بكەن لەبەر ئەوە یەكێك لە هۆكارەكانی نزیكبوونەوەی مندالْ لە چیرۆك ئاژەڵانەو دەتوانرێت لەم رێگەیەوە سەرنجیان رابكێشرێت ئەو ئامانجە پەروەردەییانەش كە دەویسترێت لەرێگەی چیرۆكەوە بە مندالْ بگەیەنرێت لە زمانی ئاژەڵانەوە پێیان بوترێت، چونكە مندالْ لەبەر ئەوەی ئاژەڵی خۆش دەوێت لەوانەیە ئاسانتر تێبگات و بەلایەوە خۆشتریش بێت، لەهەمان كاتدا ئەم چیرۆكانە ئارەزووی مندالْ بۆ شارەزابوون و بیركردنەوە لە جیهانی ئاژەڵاْن دەوروژێنێت

شێواز لە بونیادی چیرۆكدا:

شێوازی نووسینی ئەدەبی مندالاْن بەپێی قۆناغەكانی تەمەن جیاوازە، كارێكی نەشیاوە بەزمانی پشیلەو كەروێشك كە قسەی لەگەڵ مندالاْنی (3 – 6) ساڵیدا پێدەكرێت ئاخاوتن لەگەڵ مندالاْنی تەمەن (9 – 12) ساڵی و بەرەوژوورتر بكرێت، چونكە هەرچەندە جیاوازی تەمەنی نێوان ئەو دوو قۆناغە سێ ساڵە، بەلاْم گۆڕانێكی گەورە لەمێشك و خەیاڵی مندالاْنی قۆناغی دواتردا ڕوویداوە، تەنانەت لەڕووی زمانەوانیشەوە قۆناغەكەی دواییان خاوەنی فەرهەنگێكی زمانەوانی دەوڵەمەندەو مندالاْنی ئەم قۆناغە دەتوانن لە مانا و مەغزای زۆرێك لە بەها مەعنەوییەكانیش تێبگەن (ئەو چیرۆكەی بۆ مندالێكی هەشت ساڵان دەشێت، مندالێكی سێ سالْ لێی تێناگات، بەپێچەوانەشەوە ئەو لۆپەرێتەی مندالێكی سێ سالْ چێژو زانیاری لێوەردەگرێت مندالە هەشت ساڵەكە پێكەنینی پێی دێت) [7] لەگەڵ رەچاوكردنی فاكتەری تەمەندا پێویستە شێوازی نوسینەكە بەشێوەیەك بێت دیالۆگ لەگەڵ ئەقڵ و سۆزی مندالدا بكات و هەستەكانی بخرۆشێنێت و لەهەمان كاتدا ئەقڵی بۆ بیركردنەوەو گەڕان بەدوای زانیاری دا بجوڵێنێت. هەروەها شێواز پێویستە نە ئەوەندە قورس بێت مندالْ تووشی بێزاری بكات، نە ئەوەندە سادەو كەم ئاست بێت مندالْ گاڵتەی پێبكات بەتایبەتی لەدوای تەمەنی (9) ساڵییەوە، چونكە لەم تەمەنەوە ئارەزووی چیرۆكەكانی سەركێشی و پاڵەوانیەتی

دەکات و هەندێجار خۆی لەواندا دەدۆزێتەوە، چونکە قۆناغی گەشەکردنی لەم کاتەدا قۆناغێکە لاسایی کەسێك دەکاتەوە یان کەسێك دەکاتە نمونەی باڵاو دەیەوێت وەك ئەو وبێت، ئەو کەسە لەوانەیە دایك یان باوك یان مامۆستا یان پاڵەوانی چیرۆك یان فیلمێك بێت، لەبەر ئەوە نووسەری چیرۆکەکانی سەرکێشی و پاڵەوانێتی بۆ منداڵان واباشە رەچاوی ئەوە بکات ئەو پاڵەوانانە شانبەشانی ئازایەتی و چاونەترسییەکەیان خاوەنی رەفتارو رەوشتی جوان و سروشتی بن، چونکە منداڵ چاویان لێدەکات، هەروەها ئەو ئامانجەش کە لە پێناویدا ژیانی خۆیانی بۆدەخەنە مەترسییەوە ئامانجی شکۆو مرۆیی بێت و لەئامانجە ماددی و رەفتارە لادەرەکان بەدەر بێت.

چیرۆکی ئەفسانە:

چیرۆکی میللی و ئەفسانەو داستان بەشێکی گەورە لەو ئەدەبە دائەگیرەکەن کەمنداڵان بە بیستن و خوێندنەوەیان چێژێکی زۆر دەبینن، بەدەگمەن منداڵ هەیە چیرۆکە ئەفسانەییەکانی وەك دەنکە هەنارەو حەوت کورتە باڵاکەی نەبیستبێت یان ئارەزووی ئەوە نەکات گەورەیەك بۆی بگێڕێتەوە یان خۆی بیخوێنێتەوە.

قۆناغی یەکەمی وەرگرتن و بیستنی ئەدەب لەلایەن منداڵەوە ئەو لای لایەو بەیت و بالۆرانەیە کە دایك بۆ منداڵی دەڵێت و دەیلاوێنێتەوەو لەکاتی نوستندا بەدەنگێکی بەسۆز بۆی دەچرێت، هەرچی قۆناغی دووەمە کە دەکەوێت پێش قۆناغی فێربوونی ئەلف و بێ و توانای خوێندنەوە لەلایەن منداڵ خۆیەوە، ئەو قۆناغەیە کە (گەورەکان لە باپیرەو داپیرە، دایك و باوك، خوشك و برای گەورەتر لە منداڵ) چیرۆکە میللی و ئەفسانەییەکان بۆ منداڵ دەگێڕنەوەو زۆرجار منداڵان بەسەرسوڕمانەوە گوێی بۆ شلدەکەن و تام و چێژێکی زۆری لێوەردەگرن. (چیرۆکی میللی پەندی خۆرسك لەخۆ دەگرێت وبەرگی جیاواز لەو خەیاڵانە لەبەر دەکات کەبەشوێن یان کاتەوە پابەندنییە، ئەم خەیاڵانە گوزارشتن لەبەرجەستەکردنێکی ئالۆزیکی ئارەزووەکانی مرۆڤ و چارەسەرکردنی ئالۆزیکی پرسیاروترس و خۆزگەکانی مرۆڤ لەم لۆژیکەوە لەوە تێدەگەین مرۆڤ هەر لەسەرەتای شارستانیەتەوە بەشوێن ئەومانایانەدا گەڕاوە کە لەژیانیدا لەسەر ئەم گەردوونە بەهایان هەیە) [8].

ئەم چیرۆکە میللییانە زۆرجار چیرۆکی ئەفسانەیی و فەنتازین و دوورن لە ئاڵۆزی و لۆژیك و ئەقڵ و بیرکردنەوەی زانستیانەوە، بەڵام لە بیرکردنەوەو ئارەزووی منداڵەوە نزیکن، چونکە بە پێچەوانەی گەورەکانەوە ئەقڵ و لۆژیك کۆنترۆڵی سۆزو بیرکردنەوەو غەریزەکانیان ناکات، زیاتر بۆچوونی (ئەری) یان بۆ مەسەلەکان هەیەو لەو باوەڕەدان هەموو شتێك دەشێت و دەکرێت، منی باڵا هێشتا لە کەسێتیاندا بەتەواوەتی یان بەو توندوتۆڵییە فۆرمەلە نەبووە کە لەمپەر لەبەردەم ئارەزوو بیرکردنەوەو غەریزەکانیان دابنێت، هەر لەبەرئەمەشە حەز لە ئەفسانە دەکەن، چونکە ئارەزووەکان بەبێ بەربەست و پاساوە لۆژیکییەکان دێنەدی و هەمیشە هێزی خێرخواز بەسەر شەڕخوازیدا سەردەکەوێت و کەسی زاڵم بە حوکمی خۆی دەگات و مافخوراو حەقی خۆی دەسێنێت، بەکورتی هەموو ئەستەمییەك لە چیرۆکە ئەفسانەییەکاندا دەڕەوێنەوەو خواست و هیواکان ئەگەر لە دوای کێشمەکێش و هیلاکی زۆریشەوە بێت هەر دێنەدی، سەرباری ئەوەی ئاژەڵان پانتاییەکی گەورەیان لەم چیرۆکانەدا هەیەو وەك بونەوەرێکی هاوشێوە بەمرۆڤ، رۆڵ و بوونی تایبەتییان هەیە بە شێوەیەك بە ئاسانی دەبنە پاڵەوان و قسەدەکەن و رەوتی رووداوەکان دیاریدەکەن و هاوڕێیەتی نزیك لەگەڵ مرۆڤدا دروست دەکەن و یارمەتی مرۆڤە باشەکان دەدەن و مرۆڤە خراپەکان لەناودەبەن.

چیرۆکە میللی و ئەفسانەییەکان لەگەڵ بوونی ئەم خەسڵەتانەو هەرچەندەمنداڵ بۆ گوێگرتن و خوێندنەوە رادەکێشن، بەڵام ناکرێت لە چوارچێوەی ئەدەبێکی پەروەردەیی و مۆدێرنەدا ئاوزەندبکرێن، چونکە رەچاوی تەمەن و بیرکردنەوەو هەڵچوونەکانی منداڵ و کاریگەری نێگەتیڤیان بۆ سەر هزرو فۆرمەلەبوونی بیروباوەڕیان ئاراستەی نەشیاودا، نەکراوە.

چیرۆکی خەیاڵی زانستی:

شێوەیەکی دیکەی چیرۆك لە ئەدەبی منداڵاندا چیرۆکی خەیاڵی زانستییە (فەنتازیای زانستی) کە هاوکاتە لەگەڵ پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیاداو هەندێجار دەکەونە پێش دەرکەوتنی داهێنان و دۆزراوە زانستییەکانەوە. ئەم شێوە چیرۆکانە کاریگەرییەکی گەورە لەسەر مێشك و بیرکردنەوەی زانستی منداڵ بەجێدێڵن، چونکە (گرنگترین فرمانەکانی ئەدەبی خەیاڵی زانستی ئامادەکردنی ئەقڵی مرۆییە بۆ وەرگرتنی زانستەکانی ئایندە) [9]، ئەنیشتاین دەڵێت لەبواری ماتماتیکدا ئەوەندەی دوستۆفسکییەوە فێربووم ئەوەندە لەنیوتنەوە فێرنەبووم.

منداڵان لە قۆناغێکی دیاریکراوی تەمەنیاندا ئارەزووی ئەفسانەی ناو چیرۆکە میللیەکان دەکەن، بەڵام کاتێك گەورەتردەبن‌و زانیاری زیاتر دەربارەی دەوروبەریان وەردەگرن‌و لەمرۆڤ‌و ژیان‌و سروشت وورد دەبنەوە لەوانەیە گاڵتەیان بەو ئەفسانانە بێت، بۆیە پێویستیان بە شێوەیەکی دیکەی وەرگرتنی زانیاری‌و دەروازەیەکی دیکە بۆ کرانەوەی مێشك‌و دەوڵەمەندکردنی رۆشنبیری، هەیە کە دەکرێت لەچوارچێوەی ئەدەبی فەنتازیاداو رۆشنبیری زانستی یان تەکنۆلۆژیدا پێویستییە مەعریفییەکانییان پڕبکەنەوە، بەتایبەتی لەم سەردەمەدا رۆشنبیری تەکنۆلۆژی بووە بەیەکێك لە پێویستییە سەرەکییەکانی ژیانی سەردەم‌و منداڵ دەتوانێت لە رێگەی ناوەندە جیاوازەکانی تەکنۆلۆژییەوە وەریان بگرێت‌و شارەزایی پەیدابکات.

یەکێك لەنمونە باوەکانی ئەدەبی فەنتازیای سەردەم هاری پۆرتەرە کە تەنها چیرۆکێکی خەیاڵی یان ئەفسانەیی نییە،بەڵکو جوان کاتلین رولینگ نوسەری ئەو زنجیرە چیرۆکە زیرەکانە گیروگرفتەکانی هەرزەکاران لەم سەردەمەداو حەزو ئارەزووەکانیان دەخاتە روو کە زۆری ئەو ئارەزووانەیان بەدینایەت،هەروەها باس لە کۆنترۆڵکردنی ئەو لایەنانە دەکات کە لە ژێر دەسەڵاتی مرۆڤی ئاساییدا نین‌و ئەو خواست‌و حەزانەی مرۆڤ کە لەگەڵ واقعی نەخواستراودا تووشی بەرکەوتن،دەبن

کتێبەکانی خوێندنگە:

منداڵ لەناو خێزاندا ئەگەر هاندەرێکی نەبوو بۆ خوێندنەوەی ئەدەبی تایبەت بە خۆی‌و دابینکردنی گۆڤارو کتێبەکانی تایبەتن بە منداڵ،چی بکات ؟چ ناوەندێك ئەم بۆشاییە گەورەییەی بۆ پڕ بکاتەوە ؟ئەگەر سنوری نێوان ئەو کتێبانەی تایبەتن بە منداڵ‌و دەزگاو ناوەندە رۆشنبیرییەکان بۆ منداڵانی چاپدەکەن لەگەڵ کتێبەکانی خوێندنەوە لە قوتابخانەو خوێندنگەکاندا،رەوێنرایەوە،ئەوا خزمەتێکی رۆشنبیری گەورە پێشکەش بە منداڵان دەکرێت،چونکە هەموو منداڵێك کتێبەکانی قوتابخانە بەردەوام لەبەردەستیدایەو ئەگەر بە زۆری مامۆستاش بێت ناچارە بیانخوێنێتەوە. لێرەوە کەم تا زۆر سودو چێژیان لێوەردەگرێت‌و لەوانەشە ببنە هاندەرێکی باش بۆ خوێندنەوەی کتێبەکانی دیکەی دەرەوەی پرۆگرامی خوێندن،واتە کاتێك کتێبەکانی خوێندنگە دەگەتە ئەو ئاستەی منداڵ لە کاتی خوێندنەوەدا راکێشن هەست بە چێژ بینین بکەن، ئەوا قوتابخانەو پرۆگرامی خوێندن دەبنە دەروازەیەکی کارا بۆ برەو پێدانی ئارەزووی خوێندنەوەو ئاشنابوون بە جیهانی ئەدەب. کۆڵەکەی سەرەکی ئەم ئاشنا بوونە ناوەڕۆکی ئەو کتێبانەیە لەگەڵ شێوازی وتنەوەی ئەو وانانەی دەکرێت هەناسەیەك بن بۆ منداڵ بۆ ئەوەی لە رێگەیانەوە خوێندنەوە لەلایان شیرین بکرێت‌و ئاستی رۆشنبیرییان بەرز بکرێتەوە

مامۆستا دەتوانێت شێوازی راڤە کردن‌و شیکردنەوەی ئەو دەقانە پەیرەو بکات کە لە ناو پۆلدا دەخوێنرێنەوەو رێگە بە منداڵ بدات بۆ پرسیارکردن لەسەریان،لێرەوەش دەکریت مامۆستا منداڵ بە ئەزمونێکی گرنگ‌و نوێ ئاشنا بکات کە نوسینە لە لایەن خۆیانەوەو هانداییان بۆ بیرکردنەوەو ئەندێشە وەرگرتن،ئەم ئەزمونە لە زۆرێك لە وڵاتانی پێشکەوتووی دونیادا پیادە دەکرێت‌و وانەی تایبەت بە خوێندنەوەو نوسینی شیعرو چیرۆك هەیەو مامۆستای پسپۆڕ ئەو وانەیە دەڵێتەوە. بەهەر حاڵ ئەگەر تەرخانکردنی وانەیەکی تایبەت‌و مامۆستای پسپۆڕ بۆ نوسینی ئەدەب کارێکی ئاسان نەبێت،ئەوا تەرخانکردنی بەشێك لە وانەکانی زمان (وەك وانەی کوردی) بۆ خوێندنەوەو نوسینی ئەدەب لە لایەن منداڵان خۆیانەوە کارێکی زۆر باشە،بەشێوەك مامۆستا سەرەتا خۆی چیرۆکی جوان‌و سەرنجراکێشەرو پڕ چێژ بۆ منداڵان بگێڕێتەوە کە وایان لێبکات هەست‌و دەروونییان بخرۆشێنێت‌و وانەکەیان لا شیرین بکات،پاشان داوایان لێبکات هەریەك خۆی چیرۆکێك بنوسێت‌و هەفتانە چیرۆکە باشەکان لە دوای خوێندنەوەی هەموو چیرۆکەکان لە لایەن منداڵان خۆیانەوەو لەناو پۆلدا،هەڵبژێرن‌و خاڵی لاوازو بەهێزی چیرۆکەکەو لایەنە سەرکەوتووەکانی بۆ منداڵان روونبکرێنەوە

نوسینی دارشتن شێوەیەکە لە شێوەکانی گوزارشتی ئەدەبی، بەڵام فەرامۆشکراوەو بایەخی پێنادرێت، لەجیاتی ئەوەی منداڵ بۆ نووسینی هانبدرێت رێنمایی مکرێت، بە پێچەوانەوە دارشتنێکی ئامادەکراوی پێدەدەن کەلەلایەن گەورەکانەوە نوسراوەو ئەویش تووتی ئاسا ئەزبەری دەکات‌و لەتاقیکردنەوەشدا هەمان دارشتن دەنوسێت‌و نمرەی پێوەردەگرێت بی ئەوەی هیچ کاریگەریەکی لەسەر توانستی زمانەوانی‌و مەعریفی منداڵەکە بەجێهێشتبێت

رۆشنبیری ئەلکترۆنی:

یەکێك لە رووخسارە دیارەکانی پێشکەوتنی زانستو تەکنۆلۆژی لەم سەردەمەدا، دەرکەوتنی رۆشنبیری ئەلکترۆنییە، کەم منداڵ هەیە لە ئێستادا ووشەی کۆمپیوتەری نەبیستبێت (بەڵام مەرج نییە بەکاری هێنابێت) ، کۆمپیوتەرو تۆڕی ئینتەرنێتو (CDو DVD)و یارییەکانی ئەتاری‌و پلەی ستیشنو ڤیدیۆ... هتد. ئەمانە لە مێشکی منداڵدا رووبەرێکیان داگیرکردووە ئەویش بەپێی ژینگەی رۆشنبیری خێزانەکانیانو ئاستی دابینبوونی ئەو ئامێرە سەرسوڕهێنەرانەی سەردەمانێك لەمەوبەر تەنیا چیرۆکی خەیاڵی زانستی بوون، ئەمانە بوونەتە سەرچاوەی چێژوەرگرتنو سوودوەرگرتنی زانیاریش بۆ منداڵو لەهەمان کاتدا ئەگەر منداڵ بەباشی رێنمایی کرا دەکرێت بەشێك لە پێداویستییە رۆشنبیرییەکانی منداڵیش پڕبکەنەوە، تەنانەت هەندێکجار منداڵ ئارەزووی خوێندنەوەی کتێبو گۆڤارە چاپکراوەکانو قوڵبونەوە لەناوەڕۆكو مەغزای بەرهەمە ئەدەبییەکان دووردەخەنەوە، بەڵام تاکو ئێستا رۆشنبیری ئەلکترۆنی بەلایەنی کەمەوە لەناو منداڵانی کۆمەڵگەی ئێمەدا نەیتوانیوە جێگەی ئەدەبی چاپکراوی منداڵان لە دووتوێی گۆڤارو کتێبو بڵاوکراوەکاندا بگرێتەوە،چونکە ئەو هۆیە تەکنۆلۆژییە نوێیانە بەو ئەندازەیە لەبەر دەستی منداڵانی ئێمەدا نین‌و دابین نەبوون، بۆ بەدبەختی ئەدەبی چاپکراوی کلاسیکیش لە ئەدەبو گۆڤارو کتێب هەر نەگەیشتۆتە ئاستی پێویست نە لە رووی پێداویستی رۆشنبیریی‌و پەروەردەییەوە نە لە رووی شکاندنی تامەزۆری منداڵانی رۆشنبیر بۆ ئەدەبو وەرگرتنی زانیاری.

نوسینی منداڵ:

هاندانی منداڵ بۆ نوسینی ئەدەبەکەی خۆی پرۆسەیەکی درێژخایەنەو بۆ قۆناغەکانی منداڵی دەگەڕێتەوە تەنانەت دەکەوێتە پێش کرداری فێرکردنی ئەلف بێ لەسەرەتای چوونە قوتابخانەدا، چونکە پرۆسەیەکی پێش وەخت دەکەوێتە پێش پەروەردەکردنی توانای نوسین کەئەویش ناشناکردنییەتی بە ئارەزووی گوێگرتنو خوێندنەوە، هەڵەیە بەبەهانەی ئەوەی پێش چوونە قوتابخانە توانای خوێندنەوەی نییە ئیدی خوێندنەوەی کتێبو گۆڤارەکانی تایبەتن بە منداڵ لەژیانیدا فەرامۆش بکرێت بەڵکو (پەیوەندی منداڵ بەکتێبەوە دەبێت پێش پێگرتنی‌و توانای رۆیشتنی بەسەر زەویدا دەستپێبکات، لەگەڵ فێربوونی دەربڕینی هەندێك وشەدا واتە لەگەڵ زمان گرتنی داو توانای گرتنی یاری‌و شتو مەك بەدەستییەوە دەبێت چاوی بە بینینی رەنگو شێوەو قەبارەکان ئاشنا بێت. ئەو کتێبانەی لەم تەمەنەدا پیشانی منداڵ دەدرێت دەبێت پڕبن لە وێنەی رەنگاورەنگی منداڵو ئەو بوونەوەرانەی لە چواردەوری دەژین لە سەگو پشیلەو چۆلەکەو پەپوولەو... هتد، لەگەڵ ئامرازەکانی چواردەوری لە کەلو پەلو یارییەکانی خۆی تا دەگاتە هەندێك کەلو پەلو ئامرازی سادەی ناو ماڵ، لەگەڵیدا دایكو باوك لەرێگەی روونکردنەوەو وتنەوەی ناوی شتەکانو پەنجەخستنەسەریانو ئاماژە پێدانییان سەرنجی منداڵ بۆلای کتێب رابکێشن)[10]

بەم شێوەیە ئەگەر قۆناغ بە قۆناغ توانای گوێگرتنو سەرنجدانو پاشان خوێندنەوە لەلای منداڵ پەرەپێدرا، ئەوکاتە پەی بە جیهانێکی دی دەبات کە بەرجەستەی ژیانێکی واقیعی‌و جیهانێکی خەیاڵی جوانیشەو ئارەزووی گەڕانو تەییکردن بەشوێن نادیارو نەزانراوەکاندا لەلای بەهێز دەبن‌و بەشوێن ناسنامەو خودو ناخی خۆیدا وێڵ دەبێت، ئەمانە دەستپێکن بۆ هەنگاونان بەرەو ئەفراندن.

لێرەوە بایەخدانو شیرینکردنی ئارەزوو توانای خوێندنەوە لە منداڵدا دەبێتە باشترین کۆڵەکەی رۆشنبیری بۆ هاندانیان بۆنووسین. کاتێك ئالوودەی خوێندنەوە دەبێت ئەگەر بەردەوام فاکتەری هاندانو دابینکردنی بڵاوکراوەو کتێبو گۆڤارەکانی منداڵانی لەبەردەستدابوو، هەروەها ئەگەر بەشێوەیەکی باش رێنمایی کرا ئەوا بەنزیکی لەساڵی دووەمی خوێندنی سەرەتاییەوە دەبێتە خوێنەرێکی باش. د ئارنۆلد گزل [11] پێی وایە منداڵ لە حەوت ساڵیدا توانایەکی باشی بۆ خوێندنەوە هەیەو لەماناى چیرۆك تێدەگات تەنانەت ئەگەر هەمویشی تەواو نەکاتو هەندێجار پێیان دەوترێت خوێنەری زنجیرە، چونکە هەر کەلە خوێندنەوەی کتێبێك تەواو دەبن دەست بە یەکێکی دیکە دەکەن‌و حەز لە ئەفسانەو کتێبی گاڵتەئامێزو پێکەنیناوی دەکەن‌و وردە وردە بایەخ بە کتێبی تۆقین‌و خوێن دەدەن.... هەرچی منداڵی نۆ ساڵە خوێنەرێکی مەزنەو لەجیهانی کتێبدا دەژی‌و تەنانەت بەیانیان زوو لەخەو هەڵدەستێت بۆئەوەی بخوێنێتەوەو زیاتر حەز لە چیرۆکی ئەفسانەیی دەکاتو پێی دەڵێت خەیاڵییەو راستی نییەو لەکتێبی گاڵتەئامێز دوور دەکەوێتەوە

توانای منداڵ بۆ خوێندنەوەو تێگەیشتن لەو ئەدەبەی دەیخوێنێتەوە بەشێوەیەکی هاوتەریب لەگەڵ توانای ئەقڵی

وئـاوەزیو درك پێكـردنو دارشـتنی كەسـێتی لـە منداڵـدا، گەشـەدەكات بەم پێیـە لەتەمەنی (9 – 12) ساڵییەوە منداڵ توانای بۆ چێژوەرگرتن لە دەقی ئەدەبیو كارلێككردن لەگەڵ كەسایەتی ناو دەقەكاندا دەستپێدەكات.

كاتێك خوێندنەوە لەلای منداڵ شوێنو بایەخی تایبەتی لەئارەزوویـدا داگیردەكـات شانبەشـانی دەوڵەمەنـدبوونی لەرووی رۆشنبیری گشتیو زانیاری زمانەوانییەوە، ئەوكات دەكرێت هانی بدەیت بۆ نوسینو دەربرینی ناخی خۆی لە شێوەی پارچە شیعر یـان چـیرۆك یـان پەخشان یان تەنانەت لەشێوەی دارشـتندا باس لە بابەتێك بكات، لەسـەرەتادا ئـەوەی زۆرگرنگـە ئەوەیـە منـداڵ ئـەو دەقـەی دەینوسـێت بیرۆكەیـەكی تیـادا بـەدیبكرێت بەچاوپۆشـین لـە رەچـاوكردنی رێساكانی زمانەوانی ئیریك جی بولتون كەخۆی مامۆستای شـیعرە لـە خوێندنگـە لـە كتێبـی (نوسـینی شـیعر لـە خوێندنگەدا) دەڵێت (منداڵ لەسەرەتای فێركردنی نوسینی شیعردا پێویست ناكات وەزنو قافییەی بۆ بكەیتە مەرجی شـیعر، چـونكە ئەگـەر بـە وەزنو قافیـەوە بیبەسـتیتەوە شیعرەكانی وشەی ریزكراوی پڕوپووچو ئاسایی دەردەچنو رەسەنێتیو خۆبەخۆیی لەدەست دەدەن) [12]. لەو باوەڕەدا نیم منداڵیكی تەمەن (10 – 12) ساڵی لـەرووی رێساكانی زمانەوانییەوە وەك كەسێكی گـەورە بنوسێت،چونكە تەنانەت لـەرووی زمانـەوانیو تـوانی ئەقڵیـشەوە هێشتا منـداڵ لـە قۆنـاغی گەشـەكردندایەو بـەردەوام وشـەو زانیـاری نـوێ وەردەگرێـت ئەگـەر بـە كۆمـەڵێك رێـساو پێـودانگی چیرۆك نوسینو وەزنو قافیـەی شـیعر نوسـینەوە بیبەسـتینەوەو هەموو ساتێك پێی بڵێین ئەوە نابێتو بەو شێوەیە ناشێتو ئەوە هەڵەیە ئەو كاتە وردە وردە رۆحی داهێنانو خۆبەخۆیی لە منداڵدا دەكوژێنو منداڵ تووشی بێزاری دەبێت لە جیاتی ئەوەی وەك ئارەزووییەكی خۆشیبەخشو داهێنان تەماشای نوسین بكات، وەك ئـەركێكی قوتابخانە كە هەندێجار رۆتین وەڕسـی دەكـات لـە پرۆسـەی نووسـین دەڕوانێـت ئەگـەر بمانەوێت منداڵ فێربێت خۆی ئەدەبی خۆی بنوسێت دەبێت خۆمـان لـەو هەڵە كلاسیكییە رزگاربكـەین كـە تـەنیا ئـەدەبی گەورەكان بەئەدەبی نمونـەیی بۆمنداڵ تەماشابكەینو بەپێی بیركردنـەوەو ویستی خۆمـان ئـەو ئەدەبـەی بـۆ بنوسـینو بـۆ خوێندنەوە بۆی هەڵبژێرین كە خۆمان دەمانـەوێت. لەكاتێكدا مـەرج نییـە هـەموو كاتێـك ئـەدەبی گـەورەكان ئـەو ئەدەبـە نمونەییە بێـت كـە گوزارشت لە منداڵ بكـاتو ئـارەزوو خواسـتەكانی منداڵ بێنێتەدی منـداڵ چـەقی بیركردنـەوەی خۆیـەتیو هـەموو شـتەكانی چواردەوریـشی لەسەر ئەو بنەمایە تەماشـادەكاتو هەڵدەسـەنگێنێت لەبـەر ئـەوە نابێـت ئێمـەی گـەورەكان كاتێـك بەرهەمـە ئەدەبییەكانی دەخوێنینـەوە پێكەنینمان پێی بێتو بەچاوی گاڵتـە پێكردنـەوە تەماشـای بكـەینو بەئەدەبێكی لاواز ناوی بێنین، لەجیاتی ئەوە راباشە كاتێك رووبەڕووی ئەستەمییەك دەبێتـەوە لـەدەربڕینی دەسـتەواژەیەك یـان وەسـفكردنی كەسایەتییەكدا یارمەتی بدەین بەردەوام بەبێ بێزاری وەڵامی پرسـیارەكانی بدەینـەوەو ئـەوەی دەینوسـێت بەهەنـد وەریبگرینو بەچاوی پڕبایەخەوە لێی بڕوانین. چونكە راو بۆچـوونو تێڕوانینـی گـەورەكان كاردەكەنەسـەر ئـەدەبی داهێنەرانـەی منـداڵ بەهـەردوو ئاراسـتەكەدا. بـەڵام زیـادەڕۆییكردنیش لـە هەڵـسەنگاندنیدا دەرئەنجامـە خواستراوەكە پێچەوانە دەكاتەوەو ئەو منداڵە نوسەرە ئەگەر بەشـێوەیەكی دروسـتو راسـتگۆیانە رێنمـایی رۆشـنبیری نەكرێت هەموو كارەكانی بەبێ جیاكردنەوە بەكاری زۆرباش دابنرێـت ئـەو كاتـە پـێش ناكـەوێتو توانـای نوسینیـشی گەشەناكات

هەرچەندە هەندێجار منداڵان شتێك دەنوسن بۆ گەورەكان مایەی پێكەنینە، لەگەڵ ئەوەشدا منداڵان خاوەنی خەیاڵێكی بەرفراوانو مێشكێكی پاراون توانای داهێنانییان زۆرە ئەگەر كەشی لەباریان بۆ برەخسێت، جەمال عەلوش شاعیرێكی لوبنانییەو لە ئەدەبی منداڵدا ئیش دەكات لەو باوەڕەدایە كە (ئاوەزی منداڵ هیچ سنورێك لە نێوانو الیعو خەیاڵدا نازانێت) بۆیە هەندێجار ئەو خەیاڵەی ئەوان لە چیرۆكێكدا بەرجەستەی دەكەن گەورەكان بەدەگمەن بە خەیاڵیاندادێت.

تیدهیوز بەم شێوەیە رێنمایی منداڵی بەهرەمەند دەكات:

(خەیاڵ لەو شتە بكەرەوە كە دەتەوێت بینووسیت، لێی بڕوانەو تیایدا بژی، كاتێك بیری لێدەكەیتەوە ئەوەندە خۆت ماندوو مەكە وەك ئەوەی كەپرسیارێكی ماتماتیك شیكاردەكەیت، تەنها تەماشای بكە، دەستی لێبدە، بۆنی بكە، گوێی لێبگرە، خۆت بخەرە ناوییەوە، كاتێك ئەمانە دەكەیت،دەبینیت وشەكان خۆیان وەك سیحر دێن،كاتێكیش ئەمە ڕوودەدات پێویست ناكات خۆت بە فاریزەو خاڵەوە وەرس بكەیت، بە چاوت،بە گوێت،بە هەستی چێژ كردنتو بەركەوتنتو بە هەموو كیانت چاودێری ئەو شتە بكە كە بۆ وشەی دەگۆڕێت. لەو ساتەدا دەوەستیتو ئارەزت لەو شتە دووردەكەوێتەوەو ئینجا لە دواییدا دێتەوە سەر ئەو وشانە تووشی نا ئارامی دەبیت،ئەو كاتە نائارامیەكەت بۆ ئەو وشانە دەگوێزرێتەوە كە نوسیوتنو ئەو نائارامییە هەندێكیان دەكوژێت لەبەر ئەوە چەند دەتوانیت بەردەوام بەو دوایی تەماشای ئەوانە بكە كە نوسیوتن، خۆت دڵنیا بكەرەوە كە بە لاتەوە گرنگ نییە ئەوانی دیكە دەربارەی ئەم بابەتە چۆنیان نوسیوە) [13].

كارل ڕوجرز [14] دەڵێت (مرۆڤ ئەگەر ویستی كارێكی داهێنەرانە ئەنجامبدات پێویستی بە دوو مەرجە: ئاسودەیی دەروونیو ئازادی) .كەواتە گەر بمانەوێت منداڵ بۆ خۆی بنوسێت سەرەتا پێویستە كەشێكی خێزانی هێمنی بۆ برەخسێنین شانبەشانی پەروەردەكردەكی دروست بۆ ئەوەی ئەو منداڵە ببێتە كەسێكی سروشتیو دەروون تەندروستو لە بارێكی دەروونی ئاسودەدا بژی،ئەمانەو سەر بباری سەرپشككردنو ئازادكردنی لە نوسینو هەڵبژاردنی ئەو شێوازو شێوە نوسینو بابەتانەی كە ئارەزووی دەكات نابێت بوارەكانی نووسینی بۆ سنوردار بكەین چونكە هەر بە پابەندكردنی بەو مەرجانەوە ڕۆحی داهێنەرانەی دەكوژینو دەبینە دەربەست لە بەردەم ئازادی گوزارشتكردن لە هزرو بیركردنەوەو خەیاڵو ئارەزووەكانی. لە پێش ئەمانەشەوە ئازادی قسەكردنو رێگەدانی منداڵ بە دەربڕینی رای خۆییو متمانە بوونی بە خۆییو هەست كردنی بەوەی كە تاكێكە لە خێزانەكەیدا خاوەن بوونو پێگەو رای تایبەت بە خۆیەتیو دەتوانێت ئەو بڵێت كە دەیەوێتو ئەوە رەت بكاتەوە كە نایەوێت،كاردەكاتە سەر دەربڕینی بیرو هزرو ئارەزووەكانی لە چوارچێوەیەكی ئەدەبیدا شانبەشانی گەشەی دروستی منداڵەكە لە ڕووی سایكۆلۆژیو جەستەییو ئەقلییەوە بەشێوەیەكی گشتی خێزان لە ڕووی دابینكردنی ژینگەیەكی رۆشنبیری دەوڵەمەندو دابینكردنی پێویستییە مادییەكانی منداڵ، دەتوانێت رۆڵی گەورە لە پەرەپێدانی توانای نوسین لە منداڵدا بگێڕێت.

كاریگەری ئەدەب بۆسەر منداڵ:

ئەدەب كاریگەرییەكی زۆری لەسەر ژیانی منداڵ هەیە،كاردەكاتە سەر ئاستی رۆشنبیریو كرانەوەی هزرو توانای سەرنجدانو بە ئاگاییو توانای بیركردنەوەو خەیاڵ پاراویو گەشە پێدانی هەستی ئیستاتیكو زەوقی هونەریو توانای ئەفراندنو خۆناسینو خۆ دۆزینەوە لە ژیاندا، هەروەها بناغەیەكی پتەوە بۆ داڕشتنی كەسێتی مرۆڤ هەر لە سەرەتای قۆناغەكانی منداڵییەوە،چونكە بێگومان منداڵ لە خێزانەوەو سەرەتا لە دایكەوە بە ئەلفو بێی ئەدەب ئاشنا دەبێتو ئەگەر خێزان رۆشنبیر بێتو درك بە بایەخو گرنگی ئەدەبو رۆشنبیری لە ژیانی مرۆڤدا بكات،ئەوا لە پرۆسەی پەروەدەكردنی ئەندامەكانیدا رەنگدەداتەوە.

بەو پێیەی (ئەدەبی منداڵان كۆمەڵێك بەرهەمی ئەدەبییەو پێشكەش بە منداڵان دەكرێت كە رەچاوی سیفەتو پێداویستیو ئاستی گەشەكردنییان دەكرێت،واتە لە مانا گشتییەكەیدا هەموو ئەو ماددانە لە خۆ دەگرێت كە مانار هزرو هەست پێشكەش بە منداڵان دەكرێت لە قۆناغی منداڵیدا. ..) [15] ئەوا دەكرێت لە رێگەی ئەدەبەوە كاریگەری گەورە بە ئاراستەی پۆزەتیڤدا لە ژیانی منداڵدا دروستبكرێت.

کاریگــــەری ئــــەدەب بــــۆ ســــەر گەشــــەی کۆمەڵایەتی:

ئــەدەبی منــداڵ کاردەکاتــە ســەر گەشــەی کۆمەڵایــەتی منــداڵان لــە ڕێگــەی کارکردنــە ســەر تواناکــانی درککــردن‌و مــەعریفی‌و تێگەیــشتن لــە یاســاو ڕێــساکان‌و تێگەیــشتن لــە خواستی گەورەکان‌و فێربوونی پشت بەستن بەخۆو متمانە کــردن بــە تواناکــانی خــۆو ناســینی خــودو فۆرمەلــە بــوونی بۆچــوونمان بــۆ ئــەو وێنەیــەی بەرامبــەر خۆمــان هەمانــەو ئــەدەبیش وەك یــەکێك لــەو فاکتەرانــەی کاردەکەنــە ســەر دروســتبوونی خــود (وەك داب‌و نــەریت‌و چــەمك‌و بــەهاکان) کاریگەری دەبێت

بەپێی تیۆرەکەی ئیریکسۆن ** لە گەشەی سایکۆلۆژی – کۆمەڵایەتیــدا قۆنــاغی چــوارەمی گەشــەی ســایکۆلۆژی – کۆمەڵایــەتی لــە شــەش ساڵی تــا ســەرەتای ڕەســیبوون (واتــە قۆنــاغی خوێنــدنی ســەرەتایی) دەخایــەنێت. لــەم قۆناغــەدا منــداڵ بەســەر هەســتی هەســتکردن بــە دوو نییــەت زاڵ دەبێت،فێری ئــەو شــارەزای‌و بەهرەمەندییانــە دەبێــت کــە یارمەتی دەدەن بۆ کارلێکردن لەگەڵ گروپەکەی چواردەوریدا. لــە قۆنــاغی پێنجــەمیش لــە ســەرەتای ڕەســیووبوون دەستپێدەکات تاك زیاتر هەست بە ناسنامەی خۆی دەکات‌و بەرەو جیاکراوەیی‌و تاکانەیی دەڕوات‌و بەردەوام دەبێت تا ئــەو گەنجــە دەبێتــە خــاوەنی هەڵوێــستێکی دیــاریکراو لــەو جیهانــەی تیــادا دەژی واتــە تــا ئــەو کاتــەی دەبێتــە خــاوەن ناسنامەی خۆی،چونکە مرۆڤ کاتێك بەهای بوونی خۆی لە دەست دەدات‌و هیچ ئامانجێك لە لای جێگەی بایەخ نابێت کە هەوڵی بۆ بدات،لە ژیاندا وون دەبێت‌و بایەخی خۆی لە ناخی خۆیدا لەدەستدەدات،لەبەر ئەوە دەکرێت لە ڕێگەی ئەدەبەوە بــە خوێندنــەوەی یــان هەوڵــدان بــۆ نوسینی منــداڵ هــەر لــە منداڵییەوە بەناوەوەی خۆی ئاشنا بێت‌و خۆی خۆش بوێــت‌و ڕێــز لــە مانــەوەی خــۆی وەك تــاکێکی کــارا لــەناو گروپــە کۆمەڵایەتییەکــەی لەگەڵیانــدا دەژی،بگرێــت‌و کەسێکی ژیــان دۆســت بێت‌و بەردەوام لە هــەوڵی بەدەســهێنان‌و گەیشتن بە باشــترین بێــت لــە ژیانــدا. هــەروەها منــداڵ لــە قۆناغــە دوا بەدوایەکەکانی گەشەی دەروونیدا لە ململانێیەکی توند دایە لــە نێــوان غــەریزەو ئارەزووەکــانی لەگــەڵ مــۆراڵ‌و بــەهاو پرەنسیپە ڕێگە پێدراوەکانی ژینگە کۆمەڵایەتییەکەی تیایدا دەژی،لەوانەیــە ئــەدەب یــەکێك بێــت لــەو دەروازانــەی منــداڵ هەناسەیەکی ئاسودەیی تیادا بدات‌و لەگەڵیشیدا زانیاری‌و نمونــەو بــەهاو چــەمك و....هتــد پێویــست وەربگرێــت بــۆ دەرچونی بەشێوەیەکی دروست لەو ململانێیەو بە ڕێکردنی قۆناغەکانی گەشەی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی

کاریگەری ئەدەب بۆ سەر گەشەی ویژدان:

هەندێك لەو دایك‌و باوکانەی خۆیان بە قۆناغێکی منداڵی ناسروشــتیدا تێپــەڕیون‌و کاریکردۆتــە ســەر بونیــادی ســایکۆلۆژییان‌و دوچــاری هەنــدێك بــاری ســایکۆلۆژی ناسروشتی یان تایبەتی بوون لەو باوەڕەدان منداڵەکانییان درێــژکراوەی خۆیانە،لەســەر ئــەم بناغەیــە منداڵــەکانیان پــەروەردە دەکــەن‌و دەیانــەوێت ئــەوەی خۆیــان نەیانتوانیوە ئــەنجامی بــدەن یــان بۆیــان نەهاتۆتــە دی لــە منداڵەکانیانــدا بەدیبکەن یان دەیانەوێت منداڵەکانیان دەقاو دەق ئەو وێنەیە بێــت کــە لــە خــەیاڵی خۆیانــدا بۆیــان کێــشاون بــە بــێ ڕەچاوکردنی ئەو خەسڵەتە گرنگە کە دەروون‌و ناخی مرۆڤ هەریەکــەیان خــاوەن بــوون‌و دارشــتەیەکی تایبەتییــەو لــە ئاوازەییدا دەتوانین بڵێین وەك مۆری پەنجە وایەو هیچ کەسێك لــەوی دیکــە ناچێت هەرچــەندە لێکچووش بن،ئــەم شێوازە بیرکردنەوەیــەو پیــادەکردنی بــە تــەواوەتی لــەو چیرۆکانەدا ڕەنگدەدەنەوە کە دایك‌و باوك بۆ منداڵەکانیانی دەگێڕنــەوەو جەخت لەو خاڵانە دەکەنەوە کە خۆیان مەبەستیانە لە ناخ‌و بیرکردنــەوەی منداڵــەدا تــۆخ بن،مەرجیش نییــە هــەموو کــات گــەورەکان خــاوەن بــیرو بــاوەڕ یــان ئاڕاســتەیەکی دروســت‌و ڕاســت بن،هەنــدێجار بــاس‌و پەنــدو ڕوداوی نــاو چیــرۆك‌و ئەفــسانەکان بەشــێوەیەکی هێنــدە ڕەهــا باســدەکەن منــداڵ دوچــاری هەســتیارێتی‌و تونــدو تۆڵییــەکی ویــژدانی بــەهێز دەبێت یان بەپێچەوانەوە لەبەرامبەر ئەنجامدانی هیچ ڕەفتــارو کارێکــدا ناســڵەمێتەوەو هەســتکردن بــە کوبــاەو ســزادانی ویژدان لە لای هیچ بونیکی نییە

پێویستە ئەوە لەیاد نەکەین منداڵان لە قۆناغێکدا دەژین بەردەوام زانیاری وەردەگرن‌و بەهاو چەمك‌و ماناکان لە لایان هێشتا بەرێکی یەکلایی نەبۆتەوەو بەشوێن نمونەیەکی باڵادا دەگــەڕێن کــە پشت بــە پێودانگــە ویژدانییــەکانی ببەســتن‌و لــە کــارو ڕەفتــارو هەڵــسو کەوتییانــدا بیکەنــە پێــوەر ئــەدەب لــە توانایدایــە ببێتــە ئــەو ناوەنــدەی منــداڵ بەشــێك لــە نمونــە باڵاکــانی خــۆی تێــدا بدۆزێتەوە،بەمــشێوەیە ئــەدەب کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر جۆری ئەو ویژدانە دەبێت کە

لە منداڵدا دروستدەبێت،بۆ نمونە ویژدانێكی دروستو زیندووە یان ویژدانێكی نەخۆشو سەركوتكراوە.

كاریگەری ئەدەب بۆ سەر گەشەی مەعریفی:

كاتێك باس لە گەشەی مەعریفی دەكەین مەبەستمان لە كۆكردنەوەی كۆمەڵێك زانیاری لە لای منداڵ نییە،بەڵكو مەبەست لەو زنجیرە كردارەیە كە سەرەتا بە كارلێكی نێوان ژینگەو منداڵ دەستپێدەكات،منداڵ بە فاكتەرە دەرەكییەكان كاریگەر دەبێت لە ناخی خۆیدا گۆڕانكارییسان بەسەردادەهێنێت بەشێوەیەك بتوانێت بەسەر وێنەیەكی نوێدا جێبەجێیان بكاتو لە ڕێگەی بیركردنەوەوە ئەم كارە دەكات. كە باس لە گەشەی مەعریفی دەكرێت ڕاستەوخۆ تیۆرەكەی بیاجیە-مان*** دێتەوە یاد كە پێی وایە گەشەی مەعریفی منداڵ دەرئەنجامی ئەو كارە ئاشكرایانەیە كە بۆ وێنەی زاتی ناوەكی دەگۆڕێنو پێی دەوترێت بیركردنەوە. بیاجیە پێی وایە ڕەفتاری مەعریفی منداڵ یارمەتی دەدات بۆ گونجاندن لەگەڵ ژینگەكەیداو ئەم ڕەفتارە هەڵقوڵاوی سەرچاوەیەكی ئانارشیزمی ئاڕێك نییە بەڵكو لەسەر جۆرێك لە ئۆرگانیزەكردنی ناوەكی بونیادنراوە.

منداڵ لە ڕێگەی ئەم ڕەفتارە مەعریفیەوە كاتێك لەگەڵ ژینگەیەكی ڕۆشنبیری دەوڵەمەند بە ئەدەب كارلێك دەكات بە ئاسانیو تەنانەت ئەگەر بەرنامەیەكی دارێژراویش بۆ ئەم كارە نەبێت منداڵ خۆی وێنە ئەدەبییەكان بۆ ناو ناوەزی خۆی دەگوازێتەوەو زۆرجاریش هەروەك چۆن تەماهی لەگەڵ دایكی یان باوكیدا دەكات تەماهی لەگەڵ پاڵەوانی ئەو چیرۆكانەدا دەكات كە كاریتێدەكەن،مەرج نییە منداڵ دەقاو دەق وێنە ئەدەبیەكان لە ژیانی واقیعیدا دوبارە بكاتەوە،هەرچەندە لەوانەیە هەوڵی زۆریش بۆ جێبەجێكردنییان بدات،بەڵام لەم كارەدا سەرناكەوێت، چونكە هەندێجار چیرۆكەكان دورن لە ڕاستییەوە یاخود بەرجەستەكردنی ڕەفتارو جوڵەی پاڵەوانەكان لە واقیعدا كارێكە ئەستەمە بۆی. هەمیشە دوو كرداری گرنگ نواندن Accomodation و گونجاندن Assimilation لە ململانێدا دەبن كرداری یەكەم هەوڵدانی منداڵە بۆ جێبەجێكردنی ستێرۆتایپێكی دیاریكراو بەسەر هەڵوێست یان ڕووداوێكی نوێدا، دووەمیش گۆڕینی ئەو چەمكو ستراتیژو كارانەیە كەمنداڵ لەكرداری یەكەمەوە وەریگرتوونو بەو شێوەیە كارییان پێ دەكات كەلەگەڵ ژیانی خۆیدا بگونجێن

بیاجیە لەو باوەڕەدایە كارلێكردنی بەردەوامی ئەم دووپرۆسەیە وادەكات كە گەشەی مەعریفی منداڵ بەردەوام بێت. ئەدەب لێرەدا ڕۆڵێكی كاریگەر لە دەوڵەمەند كردنی ئەزموونی مەعیریفی منداڵدا دەگێڕێت. بۆنمونە كاتێك منداڵ لە چیرۆكێكی پاڵەوانێتیدا بەسەرهاتی سەركێشی منداڵێك دەخوێنێتەوە چۆن بۆپەیداكردنی گیایەكی پزیشكی بۆ ئەوەی دایكی لە مردن ڕزگاربكات ناچار دەبێت بەناودارستانێكی چڕو تاریكو پڕدڕندەی جۆراوجۆردا حەوت شەوو حەوت ڕۆژ بە ڕێگادا بڕوات، منداڵ كاتێك ئەم چیرۆكە دەخوێنێتەوە ئەگەر كاری تێبكاتو هەستو هەڵچوونەكانی بهەژێنێت ئارەزووی ئەوەدەكات وێنەكانی ناو ئەو چیرۆكە بۆژیانی خۆی بگوێزێتەوە، بەڵام دەزانێت دەقاودەق جێبەجێكردنی ئەو وێنەیە مەحاڵە، بیردەكاتەوەلەگەڵ ژیانی خۆی چۆن ڕێكی بخاتو دووبارەی بكاتەوە كاتێك دایكی لە ڕاستیدا بۆ كڕینی پێویستییەك بۆ فرۆشگەیەكی نزیك ماڵی خۆیان دەینێرێتو بەڕێكەوت ئەوەی دایكی داوای كردووە نییە، منداڵەكە ئەم ڕێكەوتە بەهەلێكی زێڕین دادەنێتو بیردەكاتەوە چۆن ببێتە پاڵەوانی ئەو چیرۆكەی خوێندوویەتیەوەو كاریتێكردووە، دەڕوات بۆ دووكانێكی دوورترو بەڕێگایەكدا دەڕوات كەلەمەترسی ونبوونو ڕووداو بەدەر نییە، بەڵام هەر سوورە لەسەر ئەوەی ئەو پاڵەوانێتییە بنوێنێتو بەسەركەوتوویی بۆ ماڵەوە بگەڕێتەوەو دڵی دایكی خۆش بكات، كاتێك دەگەڕێتەوە بەشانازییەوە سەركێشییەكەی دەگێڕێتەوە، تەنانەت ئەگەر نەوێرێت باسیشی بكات هەر لەناو ناخی خۆیدا هەست بە گەورەییو شانازییەك دەكاتو ئەمەش وانەیەكی پێدەبەخشێت كەچۆن لەكاتی كێشەو ڕووداوەكاندا مێشكی بخاتەكارو هەنگاوی گونجاو بۆ هەڵوێستی پێویست بنێت.

كاریگەری ئەدەب بۆسەر ڕۆشنبیری منداڵ:

منداڵ لە ڕێگەی خوێندنەوە مێشكی دەكرێتەوە، توانای بۆ تێگەیشتنی وشەو ماناكانو پێكەوەبەستنو شرۆڤەكردنیان بەهێزدەبێت، زانیارییەكان لە ناوەزیدا گەڵاڵە دەبنو دووبارە لەژیانیدا بەكاریان دێنێتەوە، توانای بۆ خوێندنەوەو یادكردنەوەو شیكردنەوەو گوزارشت كردنو بەراوردكاریو تێگەیشتنو چۆنێتی چارەسەركردنی كێشەو

گرفتەکان پەرەدەسێنێت و بەمەش توانای بۆ پێشکەوتنی ئەقڵی و بیرکردنەوەی ئەکتیڤانە زیاددەبێت. نزیکبوونەوەی منداڵ لە ئەدەب و قوڵبوونەوەی لە خوێندنەوەدا کاریگەرییەکی گەورە لەسەر توانای زمانەوانی و فەرهەنگی ماناو لێکدانەوەکان بەجێدێڵێت، ئاسانتر دەتوانێت گوزارشت بکات، چونکە (زمان هۆکارێکە بۆ نواندنی بیرۆکەو گواستنەوەی لە نێوان مرۆڤەکاندا، هەرچەندە دەوڵەمەندی زمان زیادبکات و وشەی گوزارشت لێکراو لەشت و چەمکە جیاوازەکان لەبەردەستدا بوون، ئەوەندە توانای تاك بۆ بیرکردنەوەو دەربڕین و گواستنەوەی بیرۆکەکان زیاددەکات و زیاتر کاراو وردتر دەبێت، پاشان پێشکەوتنی هزر بەتوندی بە دەوڵەمەندی زمانەوە پەیوەستە، هەژاری زمان و دواکوتوویی زمان و کەم توانایی لە دەربڕیندا لەبەربەستە سەرەکیەکانن لەبەردەم رێگەکانی بیرکردنەوەو گەشە سەندن و بالأ بوون و پەرەسەندنیدا) [16].

پەروەردەکردنی منداڵ لە رووی رۆشنبیرییەوەو لەرێگەی ئەدەبەوە پرۆسەیەکی هاوکاتە لەگەڵ گەشەی ئەقڵی منداڵدا بەرێوەدەچێت ئەویش لەرێگەی ئەو چالاکییانەوە کە پراکتیزەیان دەکات و لەو ژینگە رۆشنبیرییەوە وەریان دەگرێت، بێگومان ئەمەش کاردەکاتەسەر گەشەی سۆزداری و هەڵچوونی و رێکخستنی وەڵامدانەوەکانی بەرامبەر بە کارتێکەرە دەرەکییەکان و چۆنێتی مامەڵەکردن و پەیوەندیکردنی لەگەڵ کەسانی چواردەوریدا.

بەو پێیەی (پەرەوەردەکردنی رۆشنبیری فۆرمەلەکردنی مرۆڤە لەرێگەی فێرکردن و داهێنانەوە تادەبێتە ئەو کەسەی شیاوی بەبەشداری کردنی کۆمەڵگە بێت). [17] کەواتە ئەدەب دەبێتە بەشێك لەو دەسەڵاتەی کەمنداڵ فێردەکات چۆن لەناو گروپە کۆمەڵایەتییەکەی خۆیدا بەسەرکەوتوویی رەفتاربکات و خۆی بگونجێنێت و رۆشنبیری پێویست وەربگرێت لێرەوە دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی هەردوو زاراوەی ئەدەب و رۆشنبیری بەتەواوەتی پێکەوە بەستراون و هەریەکەیان ئاماژەن بۆ ئەوەی دیکەیان، ئەگەر دەلالەتی یەکەم بەرتەسك بێت ئەوا دوەمییان قوڵ و سەراپا گیرە، بەڵام بەهەرکام لەم دووزاراوەیە کاربکەین، نوسینی ئەدەب لەلایەن منداڵ خۆیەوەو خوێندنەوەی بەرهەمەکانی منداڵ و ئەوانەی کە گەورەکان دەینووسن کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی لەسەر ژیانی منداڵ لە هەموو روویەکەوە، هەیە.

مێژووی ئەدەبی منداڵان:

سەرەتای ئەدەبی منداڵان بۆ ئەدەبی گەورەکان دەگەرێتەوە کە بریتی بوون لەو چیرۆك و داستان و ئەفسانەو پەندانەی زیاتر مەبەستە مۆرالییەکانیان لە پشتەوە بوو وەك ئەفسانەکانی ئیزوب [18]. پاشان لە چاخەکانی ناوەراستداو لە کۆتاییەکانی سەدەی سیانزەوە هەندێك چیرۆك پەیدابوون کە پاڵەوانەکانیان ئاژەڵ بوون و منداڵان ئەم چیرۆکانەیان زۆر پێخۆش بوو، ئەو کەسانەی کە چیرۆکییان دەگێرایەوە لە تێکەڵکردنی واقیع و فەنتازیادا ئازادبوون. لەسەردەمی رێنسانسی ئەورروپی (1500 - 1650) یەکەم کتێبی منداڵان کەوێنەی تیادا بڵاوکرایەوە بەناوی (Orbis Sensualium Pictus) بوو لەساڵی 1658 دا لە لایەن Johan Amosەوە نوسرابوو. لە سەدەی 17 و 18 ی زاینیدا لە ئینگلاندو ئەمریکا هزری پیوریتانی باڵی بەسەر فێرکردنی منداڵاندا کێشابوو واتە بانگەشەی پابەندبوونی توندی بە داب و نەریتەکانی ئایین و مۆراڵەکانی چاکە خوازییەوە،دەکرد

یەکەم کتێب لە ئەمریکا بۆ منداڵان کتێبەکەی جۆن کۆتن John Cotton بوو بە ناوی Spritual milk for boston babes. هەروەها هەر لەم سەردەمەدا جون لوك لە 1693دا نوسینەکانی دەربارەی پەروەردەی مێردمنداڵان نوسی، لەو بەرهەمانەی لەو سەردەمەدا بڵاوبوونەوە وەك گەشتی رەحاڵەکان PilgrimsProgress و روبنسۆن کروس Robinson Cruso و گەشتەکەی گلوفیرز Gullivers Travels [20]

لەسەدەی هەژدەو سەرەتای سەدەی نۆزدە، لەم ماوەیەدا کۆمەڵێك نوسینی تایبەت بە منداڵان بڵاو بوونەوە، جۆن نیوبری John Newbery [21] یەکەم نوسەری تایبەت بە منداڵان بووە لە ئینگلاندو خانەیەکی تایبەتی بۆبڵاوکردنەوەو فرۆشتنی کتێب لە لەندەن کردەوە، لە بڵاوکراوەکانی ئەم سەردەمە Little Pretty Book Pocketلە ساڵی 1744 داو Little Goody Two Shoes بڕوا وایە لەساڵی 1765 دا لەلایەن ئۆلیڤەر گولدسمس Oliver Goldsmith [22]ەوە نوسرابێت هەروەها چیرۆکە بەناوبانگەکەی چارلس پایرۆت Charles Parrault بەناوی دایکە قازەوە Mother Goose و جوانی نوستووە sleeping Beauty و کچی کڵاو سوور

Red riding Hood ی برایانی گریم Grimm brothers [23].

لە سەردەمی شاژنە ڤیکتۆریا [24] (1901 – 1831) یان سەردەمی زێڕین ئەدەبی مندالان گەشەیسەند. لەنمونە بەناوبانگەکانی ئەدەبی مندالان کە بۆچەندەها زمانی دوونیای وەرگێڕاون وەك ئەلیس لە ولاتی سەرسوڕهێنەرەکاندا (1865) کە لویس کارۆل Lewis Caroll نوسیویەتی (خۆی لە راستیدا ناوی Charles Dodgson) ە هەروەها شازادەو دێوەزمەکە چیرۆکێکی فەنتازیایەو لەلایەن جۆرج ماگدۆنالد George Macdonald (25) ەوە لە سالی 1872 دا نوسراوەو کچە شقارتە فرۆشەکە هانز کریستیان ئەندرسن H.C.Andersen نوسیویەتی و باخچە نهێنییەکە فرانس هۆجسۆن بیرنت Frances Hodgson Burnett [26] نوسیویەتی.

پەراوێزەکان:

(1) د. الهيتي، هادي نعمان، ثقافة الاطفال، عالم المعرفة، الكويت / 1988، ص 157

(2) جـزل، ارنولـد، الطفـل مـن الخامـسة الى العاشـرة، ج 1، ت: عبالعزيز توفيق جاويده احمد عبد السلام الكرداني، مصر / 1995، ص 29

(3) الكعبي، فاضل عباس، المداخل التربوية ومرتكزات التجانس المعرفي في ثقافة الاطفال، بغداد / 1999، ص 113.

(4) جمال، سۆزان، سایکۆلۆژی مندال، سلێمانی / 2006، ل (19–20)، بەڕێوەبەرایەتی گشتی چاپ و بلاوکردنەوە.

(5) الهيتي، هادي نعمان، ادب الاطفال، بغداد / 1978، ص 143

(6) ە. س (3)، ل 187.

(7) ە. س (4)، ل 16.

(8) وتارێکی د. نەعیم عرایدی بەناوی (ادب الاطفال والحكايات الشعبية) لەسایتی www.Adabatfal. com

(9) ايفاشـيفا، فالنتينـا، الثـورة التكنولوجيـة والادب، ت: عبدالحميد سليم، قاهرة / 1985، ص 35.

(10) ه. س (4)، ل 18.

(11) ه. س (2)، ل 174 و ل 208 و ل 236.

(12) ه. س (3)، ل 153.

(13) ه. س (3) ل 158

(14) وتارێکی سەنا عەتاری لە سایتی www. Adabatfal.com

(15) ه. س (1)، ل 155.

(16) نجيب، احمد، ادب الاطفال علم وفن، القاهرة /1994

(17) معجم العلوم الاجتماعية، اعداد نخبة من الاساتذة المتخصصين القاهرة / 1975، ص 103.

(18) ئینتەرنێت www.amazon.com

(19) ئینتەرنێت Wikipedia , the free encyclopedia

(20) ئینتەرنێت www.Jattebros.com

(21) the History of children's Literature لەسەر سایتی www.Publishingcentral.com

(22) A Brief History of children's Literature لەسەر سایتی www.childrenslit.com

(23) ه. س (20)

(24) ه. س (22)

(25) ئینتەرنێت www.ebay.com

(26) ئینتەرنێت www.andresen.com

(*) شیرین کریدی پسپۆڕە لە بواری بلاوکردنەوەو لێکۆلینەوەی ئەدەبی مندالان و خاوەنی دبلۆم و ماستەرە لەو بوارەداو خانەیەکی بلاوکردنەوەی گەورەلە لوبنان بەڕێوەدەبات کە سالانە بە ژمارەیەکی زۆر کتێب دەخەنە بازاڕەوەو بە شێوازو فۆڕمێکی سەرنجراکێشەر بۆ مندالان و هەروەها بەرهەمەکانیان بۆ چەندەها زمانی دنیا وەردەگێڕێت.

(**) ئیرك ئیرکسۆن Eric Erickson لە ئەلمانیا لە سالی 1902 لەدایکبووەو لەمارەی گەنجێتی دا فرۆیدی بینیوەو بایەخی بە تیۆری شیکاری فرۆید داوەو ئەمەش کاریگەری زۆری لەسەر بیرکردنەوەو کارەکانی لەداهاتوودا بەجێهێشتووە، خاوەنی تیۆرێکی تایبەتی گەشەی دەروونی کۆمەلایەتیەو بەپێی ئەم تیۆرە ئەم گەشەیەی بۆ هەشت قۆناغ دابەش کردووە بۆ زانیاری زیاتر بڕوانە کتێبی سیکولوجيه النمو الانساني "الطفولة"، د. شفيق علاونه.

(***) بۆ زانیاری زیاتر بڕوانە کتێبی سیکولوجيه النمو الانساني "الطفولة"، د. شفيق علاونه.

تێرگەیەنەرەکان
Supper Conductors

د. حازم فلاح سكيك

ماددەکان لە ڕووی کارەباییەوە دەکرێن بە سێ جۆرەوە کە بریتین لە نەگەیەنەرەکان (Insulators) وەك تەختەو نایلۆن و هەوای ووشك، و نیمچەگەیەنەرەکان (Semiconductors) وەك سلیکۆن و جرمانیۆم، و گەیەنەرەکان (Conductors) وەك مس و ئەلەمنیۆم و هەموو کانزاکان، بەڵام جۆرێکی دیکەی نوێی گەیەنەرەکان هەیە کە بە تێرگەیەنەرەکان دەناسرێن.

تێرگەیەنەرەکان بەو جۆرە ناونراون، چونکە لە پلەیەکی گەرمی زۆر نزمدا بەرگری کارەباییان دەبێتە سفر کە ئەو کاتەشدا تواناییان بۆ گەیاندنی کارەبا زۆر زۆر دەبێت بە جۆرێك ئەگەر تەزوویەکی کارەبا لە ئەڵقەیەکی گەیەنەری لەو جۆرە ماددانەدا هەبوو ئەوا بەردەوام تەزووەکە دەڕوات هەتا بە بێ بوونی سەرچاوەی پەستانی کارەباش

لە ساڵی 1911 دا بڕوا وابوو کە هەموو ماددەکان دەبنە تێرگەیەنەر لە پلەی گەرمی سفری پەتیدا (−273 پلەی سیلیزی)، هەر لەو ساڵەدا تێبینی ئەوەکرا کە جیوەی پوخت دەبێتە تێر گەیەنەر لە پلەی گەرمی 4 ی پەتیدا (−269 پلەی سیلیزی) کە ئەو پلە گەرمیە نزمانەش لە بەشلکردنی گازی هیلیۆمەوە بە دەستدێن. ئەو دۆزینەوەیە زۆر سەرنجی زاناکانی ڕاکێشا بە تایبەتی پاش ئەوەی بینرا کە ماددەی دیکەش هەیە کە هەمان سیفەتی جیوەیان هەیە بە ساردکردنەوەیان کە ئەوەش پێچەوانەی بیرو بڕوای باوی ئەو سەردەمە بوو بەڵام بە شلکردنی گازی هیلیۆم زۆر زۆر تێچووە لە ڕووی ماددیەوە بۆیە توژینەوەکان لەو بوارەدا زۆر سنووردار بوون تا ساڵی 1986 کە لەو ساڵەدا ئاوێتەیەکی تێر گەیەنەر دۆزرایەوەکە هێماکیمیاییەکەی بریتیە لە YBa2Cu3O7 لە پلەی گەرمی −180 کە ئەو پلە گەرمیەش لە بە شلکردنی گازی نایترۆجین بە دەستدێت کە زۆری تێناچێت، ئیتر لەوێوە توژینەوە وتاقیکردنەوەو لێکۆڵینەوەی زۆر دەستپێکرد بە مەبەستی تێگەیشتن لەو دیاردەیەو چۆنیەتی بەکار هێنانیان لە بەجێهێنانە زانستی و دەستکەوتە تەکنۆلۆژیەکان هەروەها بۆ گەڕان بە دوای ئەو ماددانەی کە بەرگریەکانیان دەبێتە سفر لە پلەی گەرمی ژووردا 25 پلەی سیلیزی

سیفەتەکانی تێرگەیەنەرەکان:

1. لە پلەیەکی گەرمی دیاریکراودا کە بە پلەی گەرمی گۆڕین دەناسرێت بەرگری ئەو ماددانە بۆ تەزووی کارەبا دەبێتە سفر

2. ئەو ماددانە زۆر هەستیار دەبن لە پلەی گەرمی گۆڕیندا بۆ بواری موگناتیسیو دژایەتی بواری موگناتیسی دەرەکی دەکەن هەرچەندە لاوازیش بن

ئەو دوو سیفەتە گرنگەی تێرگەیەنەرەکان دەرگایان والاکرد لە بەردەم زاناکاندا تا بەکاریان بێنن لە داهێنانو دۆزینەوەکانیاندا هاوڕێ لەگەڵ چوستیەکی بەرز لە زۆربەی بوارەکانی زانستو تەکنۆلۆژییدا کە وا دەردەکەوێت تێرگەیەنەرەکان جێگای نیمچە گەیەنەرەکان بگرنەوە کە ئێستا لە دروستکردنی ترانزیستۆرو سوڕە تەواوکاریەکاندا بەکار دەهێنرێن

بەجێهێنانەکانی تێرگەیەنەرەکان:

دۆزینەوەی ماددە تێرگەیەنەرەکان بۆ کارەبا لە پلە گەرمیەکی تا ڕادەیەك بەرزدا وای لێکردوون کە لە هەموو ئامێرەکاندا بەکار بهێنرێن وەك:

1. دۆزینەوەی هۆکارێکی کەم تێچوو بۆ گواستنەوەی وزەی کارەبا، چونکە گواستنەوەی وزەی کارەبا بەهۆی تەلی مسەوە زۆر تێچووە بەهۆی بە فیڕۆچوونی بڕێکی باش لە تەزووی کارەبا لەسەر تەلە مسەکان بەهۆی بەرگری کارەبایی ئەو تەلانەوە

2 قازانجێکی زۆر لەو تەزووە کارەبایەی کە بەهۆی تێرگەیەنەرەوە دەبینێرێن دەکرێت بە بەراوورد لەگەڵ تەلە مسیەکاندا بۆ نمونە ئەگەر بڕی ئەو تەزووەی کە بەهۆی تەلێکی ڕووبەر بڕگەی 1سم دووجاییەوە دەنێرێن 100 ئەمپێر بێت ئەوا بڕی ئەو تەزووە دەبێتە 100000 ئەمپێر ئەگەر تەلی وامان بەکارهێنا کە لە ئاوێتەی تێرگەیەنەری وەك $YBa_2Cu_3O_7$ دروستکرابێت بەکارهێنا کە ڕووبەری بڕگەکەی هەر 1سم دووجا بێت.!!

3. هەروەها ئەو ماددانە بەجێهێنانی زۆریان هەیە لە بواری ئەلکترۆنیەکاندا، چونکە توانایيەکی سەرسوڕهێنەریان هەیە لە داخستنو کردنەوەی سوڕەکارەباییەکاندا بۆ ڕۆیشتن یان ڕێگرتن لە تەزوو کە ئەوەش ڕەگەزی بنەڕەتیە لە پێکهاتەی کۆمپیوتەرو ئێستاش تۆژینەوەی وا لە ئارادایە بۆ گواستنەوەی ئەو ماددە تێرگەیەنەرانە بۆ نێو سوپەر کۆمپیوتەرەکان، خۆ ئەگەر ئەوە سەری گرت ئەوا گۆڕانکاریەکی سەیر لە کۆمپیوتەرەکاندا ڕوودەدات !!

4. لە بواری نۆژداریشدا ئامێری وا دروستکراوە کە هەستیاریەکانیان بێ وێنەیە بۆ بوارە موگناتیسیە لاوازەکان کە ئێستا وەك جێگرەوەیەك بۆماددە تیشکدەرەکان بەکاردێت بۆ دیاریکردنی نەخۆشیەکانی دەماخ کە دیاریکردنەکە بەهۆی گۆڕانی بواری موگناتیسی دەماخەوە دەبێت کە توندیەکەی دەگاتە 10^{-13} تێسێلا کە ئەو بڕەش هێجگار کەمە، بەڵام ئەو ئامێرانە توانای پێوانەکردنیان هەیە، هەروەها زۆر بە وردی لە توانایدایە کە سەرچاوەی ئەو نیشانە دەماریانە دیاریبکات کە لە دەماخەوە دەردەچن[1]

5. هەروەها بۆ گەڕان بە دوای کانزاکانی ناوجەرگەی زەوی وسەرچاوەکانی نەوتو ئاو بەهۆی ئەو گۆڕانە کەمەی کە لە بواری موگناتیسی زەویدا ڕوودەدات بە هۆی ئەو ئامێرانەوە.

6 بەجێهێنانی زۆری دیکەی فراوان هەیە بۆ ماددە تێرگەیەنەرەکان، بۆ نمونە لە ژاپۆن شەمەندەفەری وا دروستکراوە کە سکەکانی ڕۆیشتنی لەو ماددە تێرگەیەنەرانە دروستکراون کاتێك ئەو سکانە سارد دەکرێنەوە بۆ پلەیەکی گەرمی دیاریکراوشەمەندەفەرەکە بە تەواوی لە سەر سکەکە بەرز دەبێتەوە بەهۆی هێزی دوورکەوتنەوەی موگناتیسی، ئیتر ئەو شەمەندەفەرە وای لێدێت هەروەك ئەوە بە نێو هەوادا بڕوات [1] بەوەش هێزی لێکخشاندن کەم دەبێتەوەو لەوەشەوە سەرف کردنی وزە زۆر کەم دەبێتەوە

http://www.hazemsakeek.com

پەرچڤە : جوان محەمەد ڕەئوف

شێرپەنجەی دەم

Oral Cancer

پرۆفیسۆر دكتۆر نزار تاڵەبانی

پرۆفیسۆری نەخۆشییەكانی دەم

ڕاگری كۆلێژی پزیشكی ددان - زانكۆی بەغداد

پ: مەبەست لە شێرپەنجەی دەم چیە؟

و: شێرپەنجەی دەم نەخۆشییەكی پیسە، لەوانەیە هەر جێگەیەكی ناو دەم بگرێتەوە، وەك لێو، زمان، پووك، مەلاشوو، ڕومەت پانتایی دەم لەگەڵ ئێسكەكانی هەردوو شەویلگەو لیكە ڕژێنە وردەكان كە لە ناو ناوپۆشە شانەكانی دەمدان و لیكە ڕژێنە گەورەكان كە ژمارەیان سێ جووتە

پ: ئایا شێرپەنجەی دەم لە نێوان خەڵكدا بڵاوە؟

و: شێرپەنجەی دەم بە شێرپەنجە ڕێژە بەرزەكان لە قەڵەمدەدرێت بە بەراوردكردن لەگەڵ هەموو شێرپەنجەكانی دیكە كە دووچاری لەشی مرۆڤ دەبن هەرچەندە رووبەری دەم زۆر كەمە لە چاو رووبەری قەبارەی لەشدا

پ: سكالاكان و نیشانە بەراییەكانی شێرپەنجەی دەم كامانەن؟

و: زۆربەی شێرپەنجەكانی دەم كە لە سەرەتادا ڕەچاو دەكرێن وەك برینن (زام) ێكی بچكۆلەی كۆنینە كە سارێژ نابێت یان لە شێوەی پەڵەیەكی سپی بەكیراتین بوو یان وەك پەڵەیەكی سووری زبر هەرجێگەیەك لەناو دەمدا، دەردەكەون ئەم حاڵەتانە هەموویان بێ ئازارن و زۆر كات نەخۆش دركیان پێناكات

پ: ئایا دەتوانرێت شێرپەنجەی دەم لە سەرەتادا دەستنیشان بكرێت؟

و: بەڵێ ئەو پزیشكی ددانەی كە شارەزاییەكی تەواوی هەبێت دەتوانێت لە سەرەتادا، دەستنیشانی بكات، هەتا زووتر دەستنیشان و چارەسەر بكرێت، ئەوا ئەگەری چاكبوونەوەو سەرفرازیی نەخۆشەكە لە گەڕانەوەی نەخوشیەكە پترەو ئەگەری ژیان لەدەستدان كەمترە.

پ: ئایا هەر زامێکی بچووك یان پەڵەیەکی سپی یان سوور لە دەمدا سەرهەڵبدات، شێرپەنجەیە؟

و: نەخێر زۆربەی ئەو حاڵەتانە زامی ئاساییین و بێ وەیین و دەتوانرێت چارەسەر بکرێت و بە ئاسانی چاکببێتەوە بەڵام شێرپەنجەی دەمەوە لە بەرزترین ڕێژەدایە، ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ شێرپەنجە جۆراو جۆرەکانی دیکەی تووشی لەشی مرۆڤ دەبن

پ: هۆکارەکانی شێرپەنجەی دەم چییە؟

و: هەموو کەسێك لەوانەیە دووچاری شێرپەنجەی دەم ببێت بەڵام چەندین هۆکار هەیە کە یاریدەدەرن یان ڕێگە خۆشکەرن بۆ دروستبوونی شێرپەنجە بە ڕێژەی زۆر بەرز، لەم هۆکارە سەرەکیانە:

جگەرە کێشان و خواردنەوەی ئەلکهول، سەرژمێرییەکان دەریان خستووە کە زیاتر لە نەوەت 90٪ ی ئەوانەی دووچاری شێرپەنجەی دەم هاتوون لە جگەرە کێشان

هەندێکیان لەوانەیە پەیوەندی بە شێرپەنجەوە بێت.

پ: دەبێت ئێمە چی بکەین تاکو دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی دەم لە سەرەتاوە بەدەست بهێنرێت؟

و: 1. سەردانی پزیشکی ددان ناو بەناو بەردەوام بەمەبەستی ئەنجامدانی تێڕوانینی دەم و ددان.

2 . کاتی دەرکەوتنی هەر گۆڕانکارییەکی نائاسایی لەناو دەمدا پێویستە یەکسەر و بێ دواکەوتن سەردانی پزیشکی ددانی پسپۆڕ بکرێت.

پ10: دەتوانرێت چی بکەین بۆ پارێزگاری لە شێرپەنجەی دەم؟

و: 1. دووركەوتنەوە لە جگەرەو نەکێشانی

2. نەخواردنەوەی ئەلکهول.

3. گرنگیدان بە پاك و خاوێنی دەم و ددان

4. زۆر خواردنی میوەو سەوزە لەگەڵ هەموو ژەمەکانی خواردندا.

5. سەردانی بەردەوامی پزیشکی ددان بۆ تێڕوانین و پشکنینی دەم

پ: چی ڕوودەدات ئەگەر شێرپەنجە لە سەرەتادا چارەسەر نەکرێت؟

و: شێرپەنجەکە بە خێرایی گەشەدەکات و پەلاماری شانەکانی دراوسێی دەدات، ئینجا دەگوێزرێتەوە بۆ لیمفە گلاندەکان لە ملدا، هەروەها لەوانەیە شێرپەنجەی دەم بەهۆی لیمف و خوێنەوە بگوێزرێتەوە بۆ زۆر شوێنی دیکەی دوور لەدەم و سەرەوە.

پ: ئایا لەوانەیە مرۆڤ بە شێرپەنجەی دەم گیان لەدەست بدات؟

و: بەڵێ ئەگەر چارەسەر نەکرێت لە کاتی پێویستدا و شێرپەنجەی دەم بە ترسناکترین شێرپەنجە جۆراوجۆرەکانی لەشی مرۆڤ دەژمێرێت و، ڕێژەی گیان لەدەست دان بەهۆی

مۆتۆڕەكانی گەڕان لە ئینتەرنێتدا

میران كەمال

لەم كاتەی ئێستاماندا ئینتەرنێت شوێنێكی بێ وێنەی داگیركردووە لە مەیدانی تۆژینەوەو گەڕانو بە دەستهێنانی زانستە جۆراو جۆرەكان، بە جۆرێك ئەو زانستانەی هەموو لە تۆڕەكانی خۆیدا ئالآندووەو بە دەوری گۆی زەویدا دەیانخولێنێتەوە!

زۆری سایتەكان لە سەر تۆڕەی جاڵجاڵۆكەیی زانیاریەكانی جیهانی وای لە مرۆڤی ئەم سەردەمە كردووە كە بكەوێتە دەریای بێ بنی سەرسوڕمانو حەپەساویەوە لەو كاتەوەی كە ژمارەی لاپەڕەكانی سەر ئەو تۆڕە جیهانیە گەیشتۆتە 1,4 ملیار لاپەڕە ! ئێستا وای لێهاتووە كە مرۆڤ ناتوانێت بە تەنها خۆی بدات لەو دەریا بێ بنەی زانیاریەكان ئەگەر مۆتۆڕەكانی گەڕان search motors بەكارنەهێنێت كە ڕێگا خۆشكارن لە بەردەم بەكارهێنەرانی ئینتەرنێتدا كە بێباكانە بگەڕێن بە نێو سایتەكانی كە لە ژمارە نایەنو ئەو خۆی مەبەستیەتی زۆر بە خێراییو بە ئاسانی بگات پێیان.

بۆ ئەوەی كە لەكار وتوانایی ئەو مۆتۆڕانە تێبگەین پێویستە بزانین كە تۆڕەی جاڵجاڵۆكەیی جیهانی لە چەند دە میۆنێك لە وێبی میواندار web serversو چەند ملیارێك لە لاپەڕەی وێبی پێكەوە پەیوەستو لقەكانیشیان كە بەهۆی تێكچنراوێكی زۆر زۆر ئاڵۆزەوە پێكەوە بەستراونو هەر پەڕەیەكیش ناونیشانی ووردی خۆی هەیە كە بە دیاریكەری شوێنی یاسایی URL دەناسرێتو شوێنی ئەو پەڕەیە زۆر بە ووردی لە دارستانی چڕی ئەو تۆڕە بێ كۆتاییە دیاری دەكات ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی كە بەكارهێنەری ئەو تۆڕە جیهانیە تووشی زەحمەتو گرانی ببێت كاتێك دەیەوێت بە دوای زانیاریەكی تایبەتیدا بگەڕێت لە نێو ئەو جەنجاڵە ملیاریەداو ناونیشانێكی وایشی لەبەردەستدانیە

تەكنیكی مۆتۆڕی گەڕان گۆڕانكاری زۆری بەسەردا هاتووە لە نێوان سالآنی 1994 تا 2000 پاش ئەوەی گەشەكردنێكی زۆر خێرا ڕوویدا لە ژمارەی سایتەكاندا، لە سەرەتاكانی سالی 1994 دا یەكەمین مۆتۆڕی گەڕان پەیدابوو بە ناوی

World Wide Web Worm كە لە توانایدا بوو نزیكەی 110 هەزار پەڕەی وێبی ڕووپێو بكات، لە سەرەتای سالی 1997 دا ئەو لایەنەی كە مۆتۆڕی گەڕانی

web crawler ی دامێنا ڕایگەیاند كە ئەو مۆتۆڕە لە توانایدا هەیە كە لە دوو تا سەد ملیۆن پەڕەی وێبی لە خۆی بگرێت، لە كۆتایی ئەو ساڵەشدا كۆمپانیای مۆتۆڕی Altavista ڕایگەیاند كە دەتوانێت ڕۆژانە زیاد لە 200 ملیۆن پەڕەی وێبی دەستەبەر بكات !.

زیاد بوونی بەردەوامی لاپەڕەكانی وێب وزیادبوونی داواكاری لە سەر ناونیشانی ئەو سایتانە بەهۆی مۆتۆڕەكانی گەڕانەوە، زیادبوونی ئەو ژمارانە ڕۆژ بەڕۆژ وای كردووە لە كۆمپانیاكانی مۆتۆڕەكانی گەڕان كە ژمارەی ئەو مۆتۆڕانە زیاد بكەنو شێوازی جۆراو جۆریش بۆ كاركردنیان دابڕێژن. ئێستاش ژمارەیەكی زۆر لەو مۆتۆڕانە هەیە بەلآم لە هەموویان زیاتر بلآوو بەكارهێنراوو جەماوەر زۆرتر (yahoo و google) ن

بە شێوەیەکی گشتی چەند سیفەتێك هەن کە پێویستە لەو مۆتۆڕانەدا هەبن تا گەڕانەکانیان ووردو خێراو سوودمەند بێت بۆ بەکارهێنەرانیان لەو سیفەتانەش:

- **توانای وەرگرتنی هەموو دۆکیمێنتە نوێیەکانی هەبێت بە خێرایی‌و توانای نوێکردنەوەشیانی هەبێت بە بەردەوامی.**
- پێویستە ڕووبەری دانراو بۆ هەڵگرتنی زانیاریەکان ئەوەندە ببێت کە بەشی پێڕستی ملیارەها لە دۆکیومێنتەکان‌و دۆکیۆمێنتەکان خۆشیان لە زۆربەی کاتەکاندا بکات.
- پێویستە سیستەمی پێڕستکردنەکە خۆیی بێت‌و بە جۆرێکی وابێت بتوانێت چارەسەری زانیاریە زۆرەکان بکات بە خێرایی.
- پێویستە گەڕانەکان بە دوای ناونیشانەکان زۆر بە خێرایی بێت لە ماوەی زۆر کەمتر لە چرکەیەك بخایەنێت.

ئامێرەکانی بەدواداچوونی بەکارهێنەر:

کۆمەڵێك ئامێری زانیاری هەن کە بەکاردەهێنرێن لە کاروبارەکانی بەڕێوەبردنی سیستەمەکەو بەدواداچوونی چالاکی بەکارهێنەرانی ئەو سیستەمە لە سنووری سیستەمەکەدا، ئەو زانیاریانەش کە لە لایەن ئەو ئامێرانەوە کۆدەکرێنەوە بەکاردەهێنرێن لە لایەن سیستەمەکەوە بۆ زانینی جۆری چالاکی‌و پێویستیەکانی بەکارهێنەرانی. جگە لەو ئامێرانە ئامێری دیکەش کە زیاتر بۆ بواری ئاسایشی سیستەمەکە بەکار دەهێنرێن کە زیاتر مەبەستی ئێمە بێت جۆری یەکەمیانە کە هەوڵ دەدەین ئاماژە بە چەند دانەیەکیان بکەین :

کێك cookies: ئەگەر بەرێزتان یەکێك بوون لەوانەی کە مۆتۆڕەکانی گەڕان بەکار دەهێنن پێویستە بەو زانیاریە کێکیانەش ڕازی بن کە بۆتان دێت ! بە شێوەیەکی گشتی دۆسیەکانی کێك بریتین لە دۆسیەی دەقی Text Files کە خەزن دەکرێن لە لایەن تۆڕەکەوە لەسەر دیسکە ڕەقەکانی بەکارهێنەر، ئەو دۆسیانە پێکدێن لە لیستێك لە دەقەکان کە زانیاری بە پیتی وا لە خۆ دەگرن کە دەکرێت بەکارهێنەر سوودیان لێوەربگرێت، جۆرە سەلامەتەکەی ئەو دەقانە لیستێکی دوورو درێژ لە هەڵبژاردنەکانی بەکارهێنەر لە خۆ دەگرێت، هاوڕێ لەگەڵ ریتمی زانیاریە نومایشکراوەکان‌و زانیاری چوونە نێو سیستەمەکەوەو گواستنەوەییەکانی بەکارهێنەر لەسەر ئینتەرنێت کە دەکرێت ئەوانە هەمووی وەك بەڵگەیەك لە لایەن تۆڕەکەوە بەکار بهێنرێن بۆ زیاتر خزمەتکردنی بەکارهێنەرانی تۆڕی ئینتەرنێت.

جۆرە ناسەلامەتەکەی ئەو دۆسیانەش ئەوانەن کە بەبێ ئاگایی بەکارهێنەری ئەو چاودێری‌و سیخوڕی دەکات بەسەریەوە: کام سایتە دەکاتەوە، چ پاسۆردێك بەکاردێنێت‌و چ نامەیەکی ئەلکترۆنی دەنێرێت‌و کام نامەی بۆ دێت بۆ ماوەیەکی زۆر، ئیتر ئەو بەو جۆرە ئاگاداری هەموو جوڵەیەکت لەسەر ئینتەرنێت دەبێت !!

سەبارەت بە گوگوڵ پێویستی بە پێناسی کەسی هەیە بۆ ئەو دۆسیانە کە بە پێناسی بەکارهێنەری گوگوڵ GUID دەناسرێت کە ئەو کۆمپانیایە خۆی دەتوانێت لە ڕێگای ئەو پێناسەوە هەموو خزمەتێك پێشکەش بکات بە بەکارهێنەری، ئیتر بێ ئەوەی ئەو پێناسەیە بریتی بێت لە هەموو زانیاریە کەسیە تایبەتیەکانی بەکارهێنەر وەك ناوی سیانی‌و شوێنی نیش کردن‌و ژمارەی تەلەفۆن، بەڵکو ئەو پێناسەیە تەنها خاڵی پێکەوە بەستنی نێوان تۆڕەو بەکارهێنەریەتی

بەرنامەڕێژیـــــــــەكانی چـــــاودێریو سیخوڕیكردن Spyware:

لـەم ساڵانەی دواییـدا بەرنامـەكانی نـاو بـازاڕی جیهـانی بەرنامەڕێژی بە شێوەیەكی لەبەرچاوو دیار زیادیان كردووە، مەبەستی ئەو بەرنامانە چاودێریكردنی چالاكی كۆمپیوتـەرە كەســیەكانو تۆڕەكـــانی زانیـــاریو ســیخوڕی كردنـــە بەسەریانەوە، ئەم ئامێرە لە توانایدا هەیە خۆی بكات بە نێو هـەموو چلاكیەكانی بەكارهێنـەر لەسـەر ئینتـەرنێتو زانینـی كلیلـەكانی كردنـــەوەی سـایتەكانی تایبــەت بــەو كەســەو چـۆنیەتی بیركردنـەوەیو ئەو زانیاریانـەی مەبەستیەتی كـە هەندێك جار ئەو سیخوڕیكردنە قازانجی بەكارهێنەری تێدایە بـەوەی ئـەو كۆمپانیایانـە شـارەزادەبن لـە پێویـستیەكانیو یارمـەتی دەدەن لـە گەیشتن بـە مەبەسـتەكانی، و هەنـدێك جاریش ئەو سیخوڕی كردنە بۆ مەبەستی دزینی زانیاریەكانە بـۆ بەرژەوەنـدی دزەكـانی زانیـاری یـان بـۆ بەرژەوەنـدی كۆمپانیاكـان بــە مەبەســتی دۆزینـــەوەی كــون ودرز لـــە كۆمپانیاكانی دیكەدا بۆ شكاندنیان یان كێبەركێ كردنیان.

شیكەرەوەی ڕۆیشتنی زانیاریەكان Trafic Analyzer:

ئامێری شیكردنەوەی ڕۆیشتنی زانیاریەكان بەكاردەهێنرێن بۆ بەدواداچوونی كاری ئامێرەكانی گەڕان بە ووردیو ئەو پاسۆردانەی كە بەكار دەهێنرێن كە ئەو زانیاریانەش بەكار دەهێنرێن بۆ دەرخستنی گرنگترینی ئەو گرێ زانیاریانەی كە بە زۆری بەكارهێنەر ڕوویان تێدەكەن، كە ئەوەش دادەنرێت بە نیشانەیەك بۆ ڕادەی سەركەوتنی ئەو سایتەو تا چەند توانیویەتی كە كڕیار بۆ خۆی كێش بكات.

لەسەر ئەو بنچینەیە ئەو لایەنەی كە پشتی ئەو سایتە دەگرێـت دیـاریكردنی شـوێنی ڕاستی خـۆی لـە ڕووبـەری ئینتەرنێتـدا جێبــەجێی دەكــات، هــاوڕێ لەگــەڵ توانــایی چـــاودێریكردنی لایەنـــە كێبـــەركێكان، و دیـــاریكردنی هۆكارەكانی سەركەوتنی لە بازنەكانی ئابووریو تەكنیكیدا ئەوانـەش هـەمووی لـە میانـەی ئـەو زانیاریانـەی كـە لـە شیكردنەوەی ڕۆیشتنی زانیارەكانەوە بەدەست دەهێنرێن.

لـەم ڕۆژانـەی ئێـستاماندا ژمارەیـەكی زۆر لـە مۆتۆڕەكانی گــەڕانی بــێ بەرامبــەر هــەن كــە لایەنــە جۆراوجۆرەكــان دایانـەزراندووە كـە بـە هـەموو ئـەو مۆتۆڕانـە زەمینەیـەكی لەبارو خۆشو گونجاو بۆ بەكارهێنـەرانی تۆڕەی ئینتـەرنێت ڕەخساوە كە بە پێی ویستو پێویستیەكانی خۆی گەشت بە نێو دەریای بێ سنورو لەبن نەهاتووی زانیاریەكاندا دەكات، سایتەكانیش هـەموو جۆرەكـانی چـالاكی مرۆیـی دەگرێتـەوە وەك زانستو تـەكنۆلۆژییو ئابووریو ڕامیاریو پەروەردەو بازرگانیو وەرزشو پیشەسازی و. ...

بـەڵام ئـەوەی كـە كەسی بەكارهێنـەر پێی نازانێـتو ئاگـای لێنیـە ئـەو چـاودێریكردن وسـیخوڕی كردنـە ووردەیـە كـە بەسەریەوەیەتی لەلایەن ئـەو حوكومەتە ئەلكترۆنیـەوە، ئـەو ئاگاداری هەموو چالاكیو ویستو حەزو ئارەزووەكانییـەتی، دەزانێت بەدوای كام دۆكیومێنتو كام هەواڵو كام چالاكیدا دەگــەڕێت كــە ئەوانــەش كــاری خــراپو دوور لــە ئــازادی بەكارهێنـــەرانی دەبێـــت هەرچـــەندە بەشـــێكی ئـــەو چاودێریكردنانەش بە بەرژەوەندی بەكارهێنەرانی ئینتـەرنێت دەگەڕێتەوە.

ئێستاش با سـەرنجێك لـەم خشتەیـەی خـوارەوە بدەین كە تیایدا ئامارێك نیشان دراوە بـۆ گرنگترینـی ئـەو مۆتۆڕانـەی گەڕانو ڕێژەی بەكارهێنانی هەر یەكەیانو ژمارەی

بەكارهێنەرانی لە هەموو جیهاندا :

ئامێری گەڕان	ڕێژەی بەكارهێنان	ژمارەی بەكارهێنەران
Googl	35,11	112 ملیۆن
Yahoo	32,79	105 ملیۆن
MSN	12,00	39 ملیۆن
AOL	9,0	29 ملیۆن
Overture	5,60	18 ملیۆن
AltaVista	1,74	6 ملیون
Lycos	1,57	5ملیۆن
Netscape	1,10	4ملیۆن
HotBot	0,10	كـەمتر لـە یەك ملیون

د حسن الرزو (انترنت - الشبكه العالمیه)

بەرنامەی ئێکسس

Microsoft Access

محمد ئەبوبەكر تۆفیق

بەشی دووەم

Mohamad11@googlemail.com

تایبەندمەندبتی خانەکان (Field Properties)

ئەمە بەشە پەیوەندی هەیە بەو خشتەی کە دروستت کردووە وەدەتوانیت گۆرانکاری لە خشتەکە دەتوانیت مەرج بۆ ئەو خانەی کەمەبەستە دای بنیت بەم شێوە

لە بەشی General

- Field Size

واتە ژمارەی پیتەکانمان پی دەلیتکە رێم پیدراوە بیونووسین واتە لەناو ئەو خانەیەدا دەتوانین 255 هەیە

- Format

لێرەدا دەتوانین گۆرانکاری لە رەنگ و قەبارە واتە بە کەپیتال یان بەسمول بنووسین وەدەتوانین رەنگی نووسینی ناو خانەکە بگۆرین واتە دەتوانین هەرەنگیك کەخۆت دیاری بکەیت بنووسین بۆ نموونە خانەی ناو دەمەویت رەنگی سوربێت کلیك لەخانەی ناو دەکەم پاشان لە مبە دەنووسین [red]@

- Input mask

لێرەدا دەتوانینت ژمارەی ئەو خانانە دیاریبکەیت کە دەنووسیت لەناوخانەکەدا

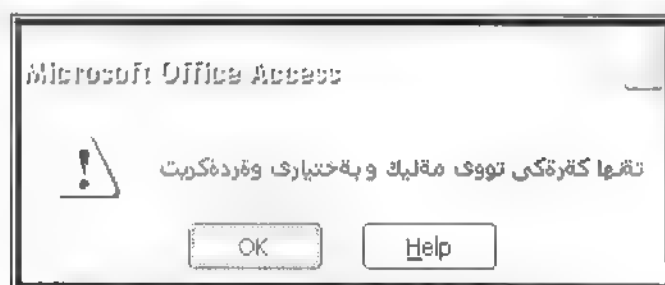
- Caption

General	Lookup
Field Size	٥٠
Format	
Input Mask	
Caption	
Default Value	
Validation Rule	("تووی مەلیك" Or "بەختیاری")
Validation Text	تەنها کارەکی تووی مەلیك و بەختیاری وەردەگریت
Required	No
Allow Zero Length	Yes
Indexed	No
Unicode Compression	Yes
IME Mode	No Control
IME Sentence Mode	None
Smart Tags	

- Validation Rule

لێرەدا دەتوانیت مەرج دابانێت لەناو خانەکەدا بۆنموونە لەژێر خانەی ناونیشان مەرج دابنێت بنوسە تەنها خەلکی گەرەکیتووی مەلیك و بەختیاری بنووسێت دەنووسیت بەم شێوە یە
("تووی مەلیك"or "بەختیاری") دەنووسیت

- Validation Text

لێرە کاتێك کەپێشتر مەرجێکت داناوە بەتووسین ئاگادارت دەکاتە دەنووسیت تەنها خەلکی گەرەکی تووی مەلیك و بەختیاری لێرە ا وەردەگریت دەنووسیت وەردەگریت بەم شێوە هەرشێکی تر بێجگە لەم دووگەرەکە بنووسیت خانەکە وەرناگریت و ئاگاردارت دەکاتەوە بە بۆکسێك وە دەنووسریت

خشتە یەك تایبە بەهەندیك کرداری بیرکار تایبەت بەValidation Rule كە دەتوانریت مەرج دابنرێت

>2000	واتە دەبیت گەورەتر بێت لە 2000
<=2000	گەورەتر یەکسان بێت لە 2000
=2000	یەکسان بێت بە 2000
<# 2000/2/2 #	دەبیت کەمتر بێت لە بەروار
># 2000/2/2 #	دەبێت گەورەتر بێت لەو بەروارە
Like "N??"	دەبیت ئە ناوە لە سێ پیت پێك هاتبێت یەکەم پتی دەبێت N بێت

1999/2/2 # AND ># 2000/2/2 # <#	ئەو بەروارەی دەنووسرێت دەبێت ماوەی سلێك بێت بە پێی ئەو بەروارەی کە دیاریت کردوە+

هەروەها ئەگەر بمانەوێت ئەو خشتەی کە هەمان بە شێوەیەکی بەردەوام رۆژ و مانگ وسال مان بۆ بنووسێت وە لەو خانەی کە تایبەت مێژوو بەم شێوەیە

سەرتا کلیك لەو خانەیە دەکە کە تایبەت بە بەروار پاشان لەبەشی Field Properties کلیك دەکەین لەسە بەشی Default Value کلیك دەکەین بۆکسیکمان نیشان دەدات بەم شێوەیە

1. دەبێ کلیك دەکەین لە Functions پاشان کلیك دەکەین Built-In Functions دواتر پەنجەرەیەکت نیشان دەدات کە لەکۆمەلێك نەخشەی بیرکاری پێك هاتووە
2. کلیك دەکەین لەسەر Date/Time پاشان لەبشی سیەم بۆکسەکەدا ئەمیش کۆمەلێك نەخشەی تر نیشان دەدات کلیك بکە لەسەرDate دواتر کلیك بکە لەسەرOK لەو خانەی کەتایبەتە بەروار بەرواری ئەو رۆژە دەنووسیت بەرواری ئەو رۆژە لە خانەی بەرواردەنووسیت وە بەردەوامی دەگۆڕیت لەگەل بەرواری کۆمپیوتەرەکەت دەنووسیت واتە هەموورۆژێك بەرواری تازە دەنووسیت بەم شێوە

ID	ناو	تەمەن	ناونیشان	بەروار
١	ئارا	١٥	رزگاری	٢٢/١٠/٢٠٠٦
٢	لارا	٢٠	تووی مەلیك	٢٢/١٠/٢٠٠٦
٣	گۆران	٣٥	رزگاری	٢٢/١٠/٢٠٠٦
٤	سامان	٤٠	بەرانان	٢٢/١٠/٢٠٠٦
Numbe		٠		٢٢/١٠/٢٠٠٦

هەموورۆژێک بەرواری نوی لەو خانە دەنووسیت وە

Import Table

دەتوانریت لەرێگە Import Table دەتوانریت خشتەیەکی ئامادەکراو لەناو بەرنامەی ئێکسل بهێنین بۆ ناو بەرنامەی ئەکس بەم شێوەیەی خوارەوە

- New
- Import Table

پاشان بۆکسێک نیشان دەدات لێرەدا لەبەشی Files of type کلیک دەکەین لەسەر Microsoft Excel لێرە ئەو فایلەی کە پێشتر خەزنمان کردووە لە ناو بەرنامەی ئێکسل دەمانەوێت بهێنینە ناو بەرنامەی ئێکسسەوە دەدۆزینەوە پاشان کلیك دەکەین لەسەر Import دەکەین و بۆکسیکمان نیشان دەدات پاشان کلیك دەکەین لەسەر Next لێرە لەکام sheet

خەزنت کردوە دەکەین sheet1یان sheet 2یانsheet3 پاشان کلیك دەکەین لەسەر Next لێرە دەدا دەتوانیت ئەو خشتەی کە لەبەرنامەی ئیکسل ئامادەت کردووە لە نا وخشتەیەکی تازە لەناو بەرنامەی ئیکسل ئامادەی بکەیت ئەوا کلیك دەکەیت لەسەر Ina new table یان لەگەل خشتەیەکی ناو بەرنامەی ئێکسس دای بەزینیت ئەوا کلیك دەکەیت لەسەر In an Existing Table پاش ئەوەی کە شوێنی خشتەکەمان لەناو بەرنامەی ئەکسس دیاری کرد ئەوا کلیك دە کەین لەسەر Next بۆکسێکی تر نیشان دەدات ئەگەر زنجیرە ژمارەت بۆ دانە نەیت ئەوا کلیك No primary key

وە ئەگەر پیشتر ئەو خشتەی زنجیرە ژمارەت بۆ دا نابوو کلیك بکە لەسەر

Let Access add primary پاشان کلیك لەسەر

Next دەکەیت پاشان بۆکسێکی تر نیشان دەدات لێرەدا دەتوانیت هەربەناوی Sheet خەزنی بکەیت یان هەرناوێك کەخۆت ئارەزووی دەکەیت پاشان کلیك دەکەیت لەسەر Finish دەکەیت

بەم شێوە یە دەتوانیت خشتەیەك لەناو بەرنامەی ئیکسل بهێنیتە ناو بەرنامەی ئەکسسەوە

تێبینی •

زۆرجا کەخشتەکە دیتە ناو بەرنامەی ئەکسس وە فۆنت و قەبارەی نووسینەکە دەگۆڕیت لێرە دەتوانیت لەرێگای Select all یان بە Ctrl+A دەتوانیت هەمووی دیاری بکەیت فۆنتەکەی بگۆریت بۆ زمانی کوردی وە قەبارەکەشی دەگۆڕیت بەپی پیویستی خۆت

Link Table

ئەم ڕێگایەش بەکاردەهێنریت بۆ هێنانی خشتەیەك لە بەرنامەی ئیکسل بۆ بەرنامەی مایکرۆسۆفت ئەکسس کە بەم شێوە یە دەتوانین

- کلیك لە New دەکەین
- بۆکسیکمان نیشان دەدات کلیك Link Table
- بۆکسیکی ترمان بۆ دەردەکەویت لێرەدا لەبەشی خوارەوەی بۆکسەکە واتە لەبەشی Microsoft Excel دیاری دەکەین پاشان بۆ ئەو فایلەی ئیکسلەکەی کە مەبەستمان دیاری دەکەپین
- کلیك Link دەکەین

پاشان وەك بەشی Import Table کلیك لە next جاریکی تر next پاشان کلیك دەکەین لەسەرFinish دەکەین بەم شێوە دەتوانین خشتەیەك لە ناو بەرنامەی ئیکسل بگوزینەوە بۆ ناو بەرنامەی ئەکسس

ئەوەی جیاوازی هەیەLink Table لەگەل Import Table ئەوەیە لێرە واتە Link Table هەر گۆرانکاریەك بکەیت لەناو بەرناوی ئەکسل یان لە ناو بەرنامەی ئەکسس ئەوا لە هەردوولارووئەدات گۆرانکاری رووئەدات بۆنموونە لەناو بەرنامەی ئیکسل ناوێك زیاد دەکەیت بۆناو خشتەکە بەهەمان شێوەیە ناوەکە زیاد لەناو بە نامە ئەکسسە دەبێت

Relationships
پەیوەندی نیوان خشتەکان و پرسگە

سێ جۆر پەیوەندی هەیە

- پەیوەندی یەك بۆ یەك(One_To_One)

ئەم پەیوەندیە زۆر کەم بەکاردەهێنریت کاتێك ئەم پەیوەندیە بەکار دەمێنین پێوویستە هەردووخشتەکەکلیکیprimary key بەکار دەهێنین بۆ زنجیرە ژمارە یان کۆدی هەردووخشتەکە

- پەیوەندی یەك بۆ چەند (One_To_Many)

ئەم پەیوەندیە زۆر بەکار دەهێنریت

- پەیوەندی نیوان Many _To_Many

ئەم پەیوەندیە واتە خشتە ببەستیت بەکۆمەلیك خشتە وە بە پیچەوانەوە وە پیوستە سی خشتت هەبیت وە خشتەی سیەم پی دەوتریت junction Table وە ئەوخشتەیە بەستراوە بە هەردووخشتەکەوە

دروست کردنی Relationships لە نیوان دووخشتە یان زیاتر بۆ نموونە دوو خشتەمان هەیە کە هەردووکیان پەیوەندیان بەیەکەوە بەم جۆرە خشتەی یەکەم پێك هاتووە لە ناو ناونیشان و رەگەز پیشە وە

هەروەها خشتەی دووەم تەمەن و مووچە دەرماڵە و باری خێزانی دەمانەوێت پەیوەندیەك Relationshipsلە نێوان ئەم دووخشتەیەدروست بکەین کە ئەساسی پەیوەندیە زنجیرە ژمارە کە بەم شێوە یە دروستی دەکەین ئەم پەیوەندیە لە جۆری یەکەم

ID	ناو	ناونیشان	رەگەز	پیشە
	سامان کریم	کرکوك	☑	ماموستا
	سەرکوت محمود ٢	سلیمانی	☑	فەرمانبەر
	ئارا قادر ٣	سلیمانی	☐	ماموستا
	بێکەرد ٤	سلیمانی		فەرمانبەر
	سیروان ٥	سلیمانی	☑	ماموستا
oNumbe		سلیمانی	☐	

ID	تەمەن	مووچە	دەرماڵە	باری خێزانی
١	٢٥	١٥٠٠٠٠	٢٠٠٠٠	☐
٢	٢٥	١٨٠٠٠٠	٥٠٠٠٠	☑
٣	٤٠	٣٠٠٠٠٠	١٠٠٠٠٠	☑
٤	٣٥	٢٥٠٠٠٠	٦٠٠٠٠	☑
oNumbe	٠	٠	٠	☐

- کلیك Tools پاشان کلیك دەکەین Relationships بۆکسیکمان نیشان دەدات لێرە ئەوودوخشتەیە Add دەکەین دواتر close دەکەین
- پاشان بە دراگ درۆپ (واتە بەکلیك کردن لەسەر زنجیرە ژمارەکەو راکیشانی بۆخشتەکەی تر)واتە لە خشتەی یەکەم زنجیرە ژمارە رادەکیشین بۆ زنجیرە ژمارەی خشتەی دووەم
- پاشان کلیك لە Save دەکەین

بەم جۆرە پەیوەندیکمان دروست کرد لەنێوان خشتەی یەکەم دووەم وە لە خانەی یەکەم هەردووخشتەکە نیشانەی + لە هەردووخشتەکە هەیە بەکلیك کردن لەسەر + خشتەکەتر دەردەکەویت وەك لە وێنەکەی خوارەوە نیشان دراوە

بەکارهێنانی لەیزەر لە نەخۆشیەکانی چاودا

دکتۆر کاروان ناسح

نەخۆشخانەی سلێمانی

توانای بینین پشت بەکارکردنی کۆمەڵێك ناو و دەوروبەری گۆی چاو دەبەستێت بۆ نمونە ئێمە کاتێك سەیری تەنێك دەکەین، تیشکەکانی روناکی لە تەنەکەوە بۆسەر بەرگلێنە (Cornea) دەدرێنەوە، دواتر تیشکەکان دەشکێنەوە و کۆدەبنەوە بەهۆی بەرگلێنەوە، هاوێنە (Lense) و ڤیترەسەوە (Vitreous) وە.

کاری هاوێنە بریتیە لە دڵنیا بوون لە هاتنی تیشکەکان و کۆکردنەوەیان لەسەر تۆڕەی چاو (Retina)، لێرەدا تیشکەکان بۆ شێوازی کارەبایی دەگۆڕێن، دواتر بە دەماری بینین دا (Optic Nerre) بۆ مێشك دەگوێزرێنەوە و لەدر مێشکدا وێنەکە درکی پێدەکرێت

بۆ باشتر تێگەیشتن وای دادەنێین چاو وەك کامێرەیە، لە کامیرەدا پێویستمان بە هاوێنەو فیلم هەیە بۆ دروستبوونی وێنە، بەهەمان شێوە گۆی چاو پێویستی بە هاوێنەیە بۆ کردنەوەی رووناکی و پێویستی بە فیلمە (تۆڕەی چاو) کە رووناکیە کۆبووەکە بکەوێتە سەری.

بۆیە گەر یەکێك یاخود زیاتر لەم پێکهاتانە بەرێکی کارییان نەکرد سەرەنجام وێنەیەکی ناتەواو یاخود لاواز پەیدا دەبێت، هەروەها پەڵە Macula جێگەیەکی زۆر هەستیارە لە تۆڕەی چاودا.

بەکارهێنانی لەیزەر لە:

1- کورت بینین (Myopia): تەنها تەنە نزیکەکان روونن

2- دوور بینین (Hyperopia): تەنها تەنە دوورەکان روونن

3- ئەستگماتیزم (Astigmatism): وێنەکان روون نین لە دوور و نزیکدا.

4- ئاوی سپی (Cataract):

5- ئاوی رەش (Glaucoma):

بۆ ئاشنا بوون بەم نەخۆشیانەی چاو هەوڵدەدەین کەمێك روونکردنەوەیان لەبارەوە بدەین.

1- کورت بینین (Myopia): تەنها تەنە نزیکەکان روونن.

لەم جۆرەدا تیشکەکانی رووناکی کۆدەبنەوەو دەکەونە پێش تۆڕەی چاو (واتە ناکەونە سەر تۆڕەی چاو کە لە چاوی ئاساییدا روودەدات) لە نیشانەکانی لێڵ بوونی تەنە دوورەکان و زەبرە لە چاودا.

2- دووربینین (Hyperopia): تەنها تەنە دوورەکان روونن.

لەم جۆرەیاندا تیشکەکانی رووناکی کۆدەبنەوە، بەڵام دەکەونە دواوەی تۆڕەی چاو لە بری ئەوەی بکەونە سەر تۆڕەی چاو سەرئەنجام لێڵ بوونی بینینی نزیك روودەدات بۆیە لەم جۆرەدا کەسەکان دووردەکەونەوە لە تەنەکان یاخود لە کاتی خوێندنەوەدا پەڕەکە بە دوور دەگرن بۆ ئەوەی باش بتوانن بیخوێننەوە.

3- ئەستگماتیزم (Astigmatism):

لە ئەنجامی گۆڕانی شێوەی چاو لە شێوە گۆییەوە بۆ شێوە تۆپی روودەدات کە دەبێتە هۆی چڕ بوونەوەی تیشکەکانی روونکی لە دوو خاڵدا لەسەر تۆڕەی چاو لە بری یەك خاڵ، کە ئەمەش دەبێتە هۆی بوونی تەنەکان بە دووان لەکاتی

تێڕوانینیاندا و، لێڵ بوونی بینین و دروست بوونی سێبەر بۆ نوسینەکان لەکاتی خوێندنەودا و دەبێتە هۆی سەر ئێشەو زەبر دروست بوون لە چاودا

دایــــك و بـــاوك تێبینـــی منداڵـــەکانیان دەکـــەن کــــە ئەستیگماتیزمی هەیە کاتێك منداڵەکە سەیری وێنەیەك دەکات هەندیك هێڵ روونتر دەبینن لە هەندێکی دی. هەروەها بەهۆی بریندار بوونی بەرگلێنەوە لەو کەسانەشدا کە چاریان تووشی هەستیاری بووە و بەردەوام دەیخورێنن لەگەڵ کەسانی تووشبوو بە نەخۆشی شەکرە ئەمانە هەموویان دووچاری ئەسگماتیزم دەبن.

4- ئاوی سپی (Calaract):

ئاوی سپی بە تەمبوونی هاوێنەی سروشتی لەنێو چاودا پێناسە دەکرێت و لەگەڵ ئەم بەتەمبوونی هاوێنە سروشتیەدا بە تەواوەتی رێگە بە تێپەڕبوونی تیشکەکانی رووناکی نادات بە نێو هاوێنەکەدا.

هاوینەکــــــە لــــــە داپۆشەرێکی بەهێز و روون یاخود تویکڵێکی تێر بە مادەی روونی جێڵ پێك هاتووە، بەڵام کاتێك ئەم مادە جێڵە دەستدەکات بە لێڵ بوون دەبێتە هۆی پەرشکردنەوەی تیشکەکانی رووناکی و رێگە پێنەدانیان بۆ تێپەڕبوونی رووناکی و کۆبونەوەیان لەسەر تۆڕی چاو کە ئەوەش هۆکارە بۆ سەختکردنی بینین

5- ئاوی رەش (Glaucoma):

نەخۆشیەکی چاوە دەبێتە هۆی تێکشکاندنی دەماری بینین (optic Nerve) کە کاری گەیاندنی چاوە بە مێشك، کەوتۆتە بەشی پشتەوەی چاو، دەماری بینین لە گورزێك ریشاڵی بینین پێك هاتوە کە دەخەملێنرێت بە 1.2 ملیۆن ریشاڵی دەماری کە کاریان گواستنەوەی ئەو وێنەیەیە بۆ مێشك کە لە چاوەوە هاتووە، لە ئاوی رەشدا ئەم ریشاڵانە بە شێوەیەکی لەسەرخۆ دەست بە مردن دەکەن و لەنێو چوون کە ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕانی دەماری بینین مەترسی ئەم نەخۆشیە لەوەدایە زۆربەی کات هەستی پێناکرێت هەتاوەکو زۆربەی ریشاڵەکانی دەماری بینین دەمرن و لەنێو دەچن، ریشاڵە لە دەست چووەکان هەگیز ناتوانن ببوژێنەوە یاخود دروست ببنەوە بۆیە زوو هەستپێکردنی زۆر گرنگە بۆ رێگەگرتن لە مردنی و لەنێچوونی دەمارە ریشاڵەکانی بینین

لە ئاکامی ریشاڵە دەمارە مردووەکان خاڵی کوێر دروست دەبن لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ئەم خاڵە کوێرانە یەکدەگرن

هۆیـەکانی مەترسـی تووشـبوون بـە ئـاوی رەش:

کۆی چاو شێوەی خۆی بەهۆی پەستانی ناوەوەی چاو (IOP) (intra occular pressure) دەپارێزێت. بۆ پاراستنی ئەم پەستانەی نێو چاو بەردەوام شلەیەکی رون دروستدەبێت (ئاوییە) کە لەبەشی خوارەوەی گلێنەی چاو بەردەوام دەرژێت بەهۆی رێڕەوێکی تایبەتی خۆیەوە، گەر هەر رێگرێك هەبێت لە رژانی یاخود رۆیشتنی ئەم شلەیە دەبێتە هۆی زیادبوونی پەستان لەنێو چاوداو ئەمەش دەبێتە هۆی تێکشکاندنی دەماری بینین. هەروەها ئەم پەستانەی نێوچاو پەیوەندی بەپەستانی خوێنی ناو لەشەوە نییە

هەمیشە بەرزبوونەوەی پەستانی نێو چاو نابێتەهۆی تێکشکاندنی دەماری بینین، بۆ نمونە گەر کەسێك پەستانی نێو چاوی زیادکردبێت، بەلاّم پەڵەی کوێر دروست نەبووبێت ئەوا هەرگیز نابێتە ئاوی رەش، لەم کاتەدا پێی دەوترێت بەرزبوونەوەی پەستانی چاو، بەلاّم ئەم جۆرە کەسانە لە داهاتوودا مەترسی تووشبوونیان بە ئاوی رەش لێدەکرێت بۆیە دەبێت بە شێوەیەکی بەرنامە دارێژراو لەلایەن پزیشکی چاوەوە ببینرێت

واباشە هەموو کەسێك پشکنینی بۆ بکرێت (3 بۆ 5) سال جارێك، بەلاّم لەکاتی بوونی ئەم خالاّنەی خوارەوەدا دەبێت زوو زوو پشکنینی بۆ بکرێت گەر تەمەنی زۆر بوو:

- پەستانی ناو چاوی بەرز بوو
- ئەستووری بەر گلێنەی کەمی کردبوو
- لەناو خێزانەکەیدا کەسی دی تووشی ئاوی رەشی چاو بووبوو

- چارەسەری سترۆیدی (Steroid) پێشتر و زۆر بەکارهێنابێت.

ئاوی ڕەش چەند جۆرێکی هەیە، بەلآم بە شێوەیەکی گشتی سکالآکانی نەخۆش بریتین لە:

- سووربوونەوەی چاوو ئازارێکی زۆر لەچاودا.
- لێڵ بوونی بینین.
- هێڵنج هاتنەوە و ڕشانەوە.

ئەمەی سەرەوە کە باسمان کرد بۆ ئاشنابوون بوو بەنەخۆشیەکانی چاوو بێگومان هەریەك لەم نەخۆشیانە بەجۆرەها شێوە چارەسەر دەکرێت هەروەك بەکارهێنانی چاویلکەو چارەسەر بەهۆی دەرمان و تەنانەت نەشتەرگەریش، بەلآم ئەوەی ئێمە مەبەستمانەو باسی لێدەکەین بەکارهێنانی لەیزەرە لەم نەخۆشیانەدا. کە شێوازێکی نوێیە لە جیهانداو لەزۆر وولآتدا وەك چارەسەر بەکاردەهێنرێت و لە کوردستانیش نێوەندی لەیزەر کراوەتەوە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانی چاو.

لەیزەر بە نەشتەرگەرییەك دادەنرێت بۆ بەشێکی زۆر ئاسکی چاو لە جیهاندا هەزاران کەس سوودمەند بوون لە بەکارهێنانی لەیزەر لە نەخۆشیەکانی چاویاندا، و بێگومان وەك هەر نەشتەرگەرییەکی دیکە مەترسی و گریمانی ماکەکانی هەیە

ئەو کەسانەی لەیزەر بەکاردێنن پێویستە ڕەچاوی ئەمانە بکەن:

1- تەمەنیان بەلای کەمەوە لە 18 ساڵ زیاتر بێت.

2- نابێت کەسەکە سکی هەبێت یاخود شیر بدات، چونکە هەریەك لەمانە کاردەکەنە سەر توانای بینین

3-لەپێش نەشتەرگەرییەکەدا بەلەیزەر چارەسەری لە جۆری سترۆید (Steroid) واتە حەبی پریدنسۆن (Predinson).

4- پێویستە تەندروستی گشتی کەسەکە باش بێت بۆ نمونە ئەو کەسانە ناکرێت کەنەخۆشی شەکرە، ڕۆماتیزم، یاخود هەوی هێرپیسی ڤایرۆسی چاوی هەبێت،

5 – لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا بە لەیزەر تەنها چاو سڕدەکرێت بە شێوەی دڵۆپەی چاو بەکاردەهێنرێت و 10 بۆ 15 دەقیقە دەخایەنێت بۆ هەر چاوێك، ڕێك دەکەوێت هەردوو چاوەکە لەهەمان کاتدا بکرێت چاکبوونەوەی کاتێکی کەمی دەوێت بەلآم چاودێری و بەئاگابوونی دەوێت تا چەند ڕۆژێك پاش نەشتەرگەرییەکە.

لەوانەیە هەست بەسوتاندنەوەیەکی زۆر کەم بکەین بۆ چەند کاتژمێرێك پاش چارەسەرکردنەکە بەلەیزەر، باشتر وایە چاو نەخورێنرێت و چارەسەری ئازارشکێن بەکاربهێنرێت ئەگەر ئازارت زۆر بوو.

لەڕۆژی نەشتەرگەرییەکەدا کەمێك بینین لێڵ دەبێت، بەلآم ڕۆژانی دواتر چاك دەبێتەوەو بینین زۆر بەڕوون دەبێت و گەر هەستێکی نائاسایت لادروست بوو پێویستە پزیشکی لێ ئاگادار بکەیتەوە.

باشترە ماشێن لێنەخوڕیت تا توانای بینین تەواو باش دەبێت و خۆت بەدوور بگریت لە مەلەکردن و خۆشۆردن لەگەرماوی گەرمدا تا چەند ڕۆژێك. لەیزەر چەند جۆرێکی هەیە و هەر جۆرێکیان بۆ نەخۆشی تایبەتی چاو بەکاردەهێنرێن، بەلآم ئێمە بەشێوەیەکی گشتی باسی دەکەین.

هەریەك لەم ڕێنانەی خوارەوە کاریگەری لەیزەر دەردەخات لەسەر کورت بینین (Myopia)، دووربینین (Hyperopia) و ئەستگماتیزم، چونکە هۆی سەرەکی نادروست لەم سێ نەخۆشییەدا دەگەڕێتەوە بۆ چەماوەیی بەرگلێنە کە زۆر تەختە یاخود زۆر لارە. بەڕێکخستنی ئەو چەماوەییەی بەرگلێنە لە ڕێگەی بەکارهێنانی لەیزەر بینین باش دەبێت

لەئاوی سپیدا هەرچەندە بەکارهێنانی لەیزەر ناتوانێت تەمەکەی ناو هاوێنەکە کەم بکاتەوە بەلآم بەکارهێنانی لەیزەر پێویستی بەکارهێنانی چاویلکە کەم دەکاتەوە، هەرچی نەشتەرگەرییە ڕۆڵێکی باش دەبینێت لە لابردنی هاوێنە تەمارییەکە و دانانی هاوێنەیەکی تازەی روون کاریگەری باشی هەیەو بێ زیانە.

هەرچی ئاوی ڕەشیشە لەیزەر بەکاردەهێنرێت بۆ لابردنی بەربەستی شلە روونەکە یاخود بە تێکشکاندنی سەرچاوەی دروست بوونی شلە روونەکە کەبەمەش دەتوانین پەستانی نێو چاو کەمبکەیتەوە، لە بەکارهێنانی لەیزەر لەئاوی ڕەشدا دەبێت دوای 1 کاتژمێر پەستانی نێوچاو بگیرێتەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بین لەکەمبوونەوەی پەستانی نێو چاو

سەرچاوەو پەرەسەندنی ڕۆشنەپێکهاتنی چوارینە کاربۆنەکان

Origin and Evolution of C4 Photosynthesis

نارام عەباس قەرەداغی

کۆلێژی کشتوکاڵ-زانکۆی سلێمانی

هەموو توخمەکان بە ئەوانەشەوە کەوابارن و هاوبەشن لە تەنەزیندوەکاندا ، لە هایدرۆجینە سەرەتاییەکانی نێو ئەستێرەکانەوە دروستبوون. وەك دەرئەنجامێکی نۆڤا گەورەکان و گۆڕدراوە ئەستێرەییەکانی دیکە. ....، هەندێك لەو توخمانە دەردراونەتەوە ناوبۆشایی ، لەوکاتەوە هایدرۆجین و گازە دەگمەنەکان بە شێوەیەکی زۆر لە سەر زەوی کەمبوونەتەوە بە بەراوردکردن لەگەڵ فرەییە گەردونیەکانیاندا. وادیارە هەڵکشانی ڕێژەی توخمەکان تەنهابووەو بەرگەگازیەکانیانی نەگرتۆتەوە.

لەئەنجامی بنیاتنان و دووبارە دابەشبوونەوەی مادەکان لە گەشەکردنی ڕووەکدا ئەتمۆسفیرێك لە ئاو لەگەڵ CO2 بەرهەمهات لەگەڵ بڕێکی کەمتر لە NH3 , HF , HCl , CO, H 2 , N2 , CH4 , H2S , و هتد. لەکاتێکی دواتردا ئەم ئەتمۆسفیرە کورتکراوەیە بوە بە ژینگە گازیەکەی ئێستامان کە نایترۆجین 78 ٪و ئۆکسجین 9. 20 ٪و ئارگۆن 9 . 0٪ لەگەڵ بڕێکی بچووك لە CO2 3 0.0 ٪ لەگەڵ گازەکانی دی

هەندێك وای بۆ دەچن کە ئۆکساندنی پلەکی ئەتمۆسفیر بە تەواوی دەگەڕێتەوە بۆ جیابونەوەی فیزیکی هەڵمی ئاو.

هەرچەندە زۆرینەی بەڵگەکان ئاماژە بە سەرچاوە بایولۆژییەکان دەکەن سەبارەت بە پلەکی بەرزبونەوەی پێکهاتەی ئۆکسجینی ئەتمۆسفیر ،بەڵام وەك لە وێنەی ژمارە(أ) ڕونکراوەتەوە لە سەرەتا دا ئۆکسجینی ڕۆشنەپێکهاتن بەکارهاتووە بۆ ئۆکساندنی پێکهاتەکانی دیکەی ئەتمۆسفی

گۆڕاندنی ئوتمۆسفیری کۆنی زەوی بۆ ئەتمۆسفیری ئێستا بە هۆی ئۆکسجینی ڕۆشنە پێکهاتنەوە

لە دوایدا بووە بە فاکتەری هەمیشەیی زۆربونی بەشەکەی ئەتمۆسفیر. ئێستا بەڵگەکان ئاماژە بەوەدەکەن کە چەندین جار لە مێژووی زەویدا بەربون و هەڵپژانی سەرەکی نیشتەنی تەقینەوەکان هاوڕێ بووە لەگەڵ دانەوەی بڕێکی مەزن لە CO_2 . ئەمەوای لەو بڕە CO_2 ی ئەتمۆسفیر کردو کەچڕییەکەی 10 جار گەورەتربێت لەوەی هەبووەو ڕێگەی والأکردووە بۆ زۆربونی O_2(لە کردا ری ڕۆشنە پێکهاتنەوە) وبۆتە هۆکاری گەرمبونی ڕوی زەوی بە هۆی کاریگەری ژوورەشوشەکان Green House Effectجطاڵەو نیشتەنیە زۆرەی کاربۆناتەکان کە لەئەنجامی شاردنەوەی مادەئۆرگانیەکان لەژێر حاڵەتی بێبایی دا دەبنە خەڵوزو چەوری

ڕۆشنە پێکهاتنی زیندەوەرە ناووک سەرەتاییەکان

.Prokaryotic Photosynthesis

بە بوونی ئاو لەگەڵ ئەتمۆسفیرێکی کورتکراوە لەگەڵ سەرچاوەیەکی ووزە بە شێوەیەکی نازیندەیی abiotically گەردی ئۆرگانی دروستدەبێت. گەردی ئۆرگانی لەقولأیی بۆشایدا ، دەشێت یەکەمین ئورگانیزمەکان هارشێوەی archaeobacteria ئامەوایی خۆنەژێن بووبن،

ڕۆشنەپێکهاتنی بەکتریا زوو لەگەڵ بەکارهێنی ووزەی ڕوناکی بۆ بەرهەم هێنانی مادە ئۆرگانیەکانی وەك NH3,H2Sیان ئۆرگانە بنەڕەتەکان کە وەك بەخششی هایدرۆجین بوون

لەوکاتەوەی ئاو فرە دەبێت خێرا دەبێتە سەرچاوەی سەرەکی هایدرۆجین ولە ئەنجامدا ئۆکسجین سەربەست دەبێت. چەند لایەنی بەڵگەیی ئاماژە بە ڕێژەی زۆربونی ئۆکسجین دەکات لەگەڵ زەمەندا . بەردەنی مایکرۆئەڵجی لەسەروو 3 بلوێن ساڵەوە دۆزراوەتەوە . ... لەڕووی مۆرفۆلۆجییەوە ئاسەوارە بە بەردبوەکان لەگەڵ سیانۆ بەکتریای نوێ وەك یەکن.

هەندێك لەو شێوانە تاکخانەیین و هەندێکیان دەزوولەدارن ، هەندێکیان هەر بەشێوەی کۆلۆنین. ئەتوانرێ بووترێ یەکەم ئۆرگانیزمێ کە ڕۆشنە پێکهاتنی تیائەنجەمدابێ بریتبووە لە خۆژێنێکی ئۆکسان کراو کە O_2 پێکهاتەی دەرئەنجامەکەی بووە.

Cloud وای بۆدەچێت کە ئاستۆزی تواوە گونجاوە وەك وەرگرێکی ئۆکسجین و دانەوە ونیشتنی ئاسنی ئۆکسانکراو لەنێو تەنە دەریاییەکاندا بۆ ماوەیەکی درێژ بووە پێش ئەوەی ئۆکسجین بچێتە ئەتمۆسفیرەوە بەبڕێکی هەستپێکراو.

لەڕاستیدا خەستبوونەوەی تەنە دەریاییەکان بە ئاسن 2-3 بلوێن ساڵ پێشتر ڕویداوە. وەلە 2 بلوێن ساڵی دوایدا ئۆکسجینی نێو ئەتمۆسفیر بەبڕی مەعتەوی هەبووە،ئەم شیکردنەوانە پشتڕاستکراوەتەوە لەلایەن ئەوتوێژینەوانەی لەسەر گۆگرد لە بەردە بریکامبریانەکاندا کراوە کەئاماژە بەوەدەکەن کە فشاری O_2 لە ئەتمۆسفیری زەوی زۆر نزم بووبێت لە کاتی نیشتنی گۆگردا

Boychenko تێبینی ئەوەی کردوە کەگۆڕان لەترشاندنەوە fementation بۆ نزیکترین باهەناسە بەکارهاتووە لەلایەن ئەو ئۆرگەنزمانەی جۆرەهانەنزیمی توخم لەخۆ گرتویان تیایە. گەشەسەندنی ئۆرگانیزمەکان لەئەرکی ئۆکساندن کەبەهۆی ئەوئەنزیمانەوە شیکراونەتەوە تەریببووە لەگەڵ زۆربونی توانای کورتکردنەوەی redox potential ئەوکارلێکانەی لە بایوسفیر ڕویانداوە لەنێووەندی سرینەوە جۆلیجیەکانسدا. کەوابێت واڕەچاودەکرێت کە شێوازی هەناسەدان کە لە ئۆرگانیزمە زۆر سەرەتاییەکاندا بەکارهاتووە لەژینگەیەکی گورتکراوەدا (reduced)وشێوازە نوێکەش لەژینگەزۆر ئۆکسانکراوەکان بووە. Urey وای بۆدەچێت کەلەسەرەتەمی زووی زەویدا ڕێژەی ئۆکسجین لەژێر 0.02%پێکهاتەی ئەتمۆسفیر بووە بەهۆی بەستنی هەڵمی ئاو لەنێو (کەمەرە) زۆر ساردەکان و لەبەرزی 10 کم ولە حالەتی ئەوەی هەمانە شەپۆلەکانی سەرو وەنەوشەیی تیشکی خۆر ئاو پەرتدەکەن و شێوەی ئۆکسجنی سەربەست پێکدێت کە دیسانەوە لەلایەن هەمان ئۆکسجینە و هەڵئەمژرێت و ئۆزۆن پێکدەهێنێت.

لێرەوە، کێبڕکێ لەبەکارهێنانی ئەم بەشەی شەبەنگدا هەیە لەگەڵ ئەو ئۆکسجینە زۆر سەربەستەی ئەتمۆسفیر. کەمترین ڕوناکی بەشەپۆلە باوەکان گونجاوە بۆ پەرتبوونی ئاو کەوابێت 0.02% ئاستێکی گرنگە کە بەهەر کارێکی نائۆرگانی ناشکێت، بەلأم بە کرداری ڕۆشنەپێکهاتن دەبێت.

بەڵگـەی راسـتەوخۆ هەیـە کـەزۆرترین ئۆکـسجینی ئەتمۆسفیر لەرۆشنەپێکهاتنەوە سەرچاوە دەگرێت وبەڕوونی لەکاریگـەریDole دا دەبینرێـت کەلـەم وێنەیـەی خـوارەوەدا ڕوونکراوەتەوە ،کەدوو جۆرە هاوتوخمی نەگۆڕی زۆربـاوی ئۆکسجین کەبریتییە O^{18} , O^{16} و بە ئاسایی لە سەر زەوی ڕوو دەدات بە ڕێژەی یەك گەردیلە لەO18 بۆ هەر 250 گەدیلەلەO16. ئەم بڕە لەباریدا هەیە لەسەر خۆ بگۆڕدرێت بەهۆی کارە بایلۆژی‌و فسیۆلۆژیەکانەوە.

شیکاری کارەبایی یان UV

a 2H2O ⟶ 2H2 + O2

O^{18}/O^{16} (H2O) >
O^{18}/O^{16} (O2)

ڕۆشنە پێکهاتن

b.CO2 + 2 H2O ⟶ (CH2O)
+O2 + H2O
O^{18}/O^{16} (H2O) < O^{18}/O^{16}
(O2)

ی ئەتمۆسفیر

c.زەریا H2O ⟶ O2
O^{18}/O^{16}(ئاوی زەریا) < O^{18}/O^{16} ی
O2 ئەتمۆسفیر)

کاریگـەری دۆڵ ئۆکـسجینی ئەتمۆسـفیر بـە فرەیـی لـە ڕۆشنە پێکهاتنەوە دەر دەچێت بۆ مەبەستی ڕوونکردنەوەی زیاتر ئاو کەرت دەبێت بۆ ئۆکسجین‌و هایدرۆجین بە ڕێگای فیزیکی وەك تیشکە سەرو بەنەوشەییەکان Ultrariolet یان بە شیکاری کارەبایی. electralysis ئەوO2 دەردەچێت بە ئـایزۆتۆپی O^{18}ی کـردەی سروشتی کـەم دەبێتـەوە بەپێی ئەو چارگە ئاوەی لێوەی هاتووە.

لە لایەکی دیکەوە ، ئەوئۆکسجینەی بە ڕۆشنە پێکهاتن سەربەست دەبێـت لـە سەرخۆ دەوڵەمەند دەبێ بـە O18 بەپێی سەرچاوەی ئاوەکە ، ئەم کاریگەر یە زۆرتر دەبێت بە هۆ کاری ئەوە ی O16 لە کرداری هەناسەداندا لە پێشترە.

ڕێژەیO16,O 18 لەئاوی زەریاکاندا ولەهەموو شوێنێك بەتـەواوی نـەگۆڕە وەك ڕێـژەی ئۆکـسجینی ئەتمۆسـفیر هەرچـەندە وای بـۆ دەچـن ئۆکـسجینی ئەتمۆسـفیر بـە ئـایزۆپۆتۆمی قورسـی دەوڵەمەنـدبێت سـەبارەت بـە ئـاوی زەریا

کەوابێت لە نیوەی یەکەمی مێژووی زەویدا ئەتمۆسفیری زەوی پێکهاتـــەی ئۆکـــسجینی کەمبۆتـــەوە reduced کــەمتر لـــە0.02% هــەروەها پێکهاتـــەی کـــاربۆن(CH4,CO,CO2…etc..)بـە16جـار زیـاتر لـەوەی ئێستاهەیە دیسانەوە پێکهاتەی ئۆکسجین لە ئەتمۆسفیردا دەسـتی بـە زۆربـوون کـردووە هاوتـا لەگـەڵ کەمبونـەوەی کاربۆن

زۆرینـەی کـاربۆن لـە ئەتمۆسفیرەوەچـووەتە نـاو زەریـا بەشـێوەیCO2 ی تـواوەو بایکاربۆنـات ، لـەوێ کـاربۆن بەشێوەی کاربۆناتی کالسیۆم نیشتووە لەلایەن ئۆرگانیزمە دەریایەکانـەوە ، ئەمــەو زیـاتر 78٪ ی کاربۆنـاتی زەوی بەشێوەی کاربۆنات لە تەنە دەریا ییەکاندا نیشتووە لەگەڵ 21٪ یـتر وەك تـاوێرە دەریایـەکان‌و بـەردە لمییـەکان لەگـەڵ بڕێکی بچووك لە خەڵوزو پەترۆڵ ، بڕی تەواوی کاربۆن کەلە بـەردە دەریایەکانـدا یـەو نـەگونجاوە بـۆ بـەکارهێنانی ئۆرگانیزم بریتیە لە 99.7٪ ی بڕی کاربۆناتی تەواوی زەوی.

تەنها 0.3٪ بە کاردێ یان گونجاوە بۆ سوڕی کاربۆن لە بەرگـە گازییەکـەدا. لـەوەوە کـاتی نوێکردنـەوەی بـڕی گونجاوی کاربۆن لەسەر زەوی (سەدساڵە) زۆر خێرایە

ئەمڕۆ ، بە پێچەوانەی زوی زەوی یەوە ، ئەتمۆسفیرێکمان هەیە بە بڕێکی گەورە لە ئۆکسجین 21٪ وبڕێکی زۆر کەم لە 0.03٪ ئەم گۆڕانە پلەکی ڕوویداوە. ...یان بە هـۆی بەرزو نزمی کاربۆن بە قەدەمە بوونی نیشتەنیەکان ودروستبوونی ئۆکسجین لەگەڵ نائارامی ڕێژەکەی لە ئەتمۆسفیر لە 14٪ بۆ 35٪. تێپـەڕ بـوونی ئـەم گۆڕانانـە لـە نێوەنـدی ئۆرگانیزمەکاندا گرنگیەکی زۆریان دەردەخات

C3 Photosynthesis and Photorespiration

ڕۆشـــــنەپێکهاتنی ســـــیانەکاربۆن‌و ڕۆشنەهەناسە

*کلۆرۆ پلاست Chloroplast

لەپەردەکانی سایلەکۆ یدا کە لە گراناوە grana پێچراوە تیشکی سەرو وەنەوشەیی دەگۆڕدرێت بۆ توانای کیمیاوی وزە، ئەم وزە کیمیاویە وەکNADPH, ATP کە لە دواتر بـەکاردێت بـۆ کورتکردنـەوەیCO2 بـۆ ئاسـتەکانی کاربۆهێدرات‌و چەوری‌و پرۆتین. سەرچاوەی کـاربۆن بۆ ڕووەکی وشکانی بریتیەلەCO2 ی ئەتمۆسفیر.

ئەلجی‌و سپیر ماتوفایتا ژێرئاوێکان CO_2ی تواوە یان بای کاربۆنات بەکاردەهێنن ... دەتوانرێت کارلێکی سەرەکی ڕۆشنەپێکهاتن بەمشێوەیە بنووسرێت:

$$CO_2 + H_2O \xrightarrow{\text{ڕووناکی}} (CH_2O) + O_2 + H_2$$

کالفن‌و کواکەر بە تاقیکردنەوە میکانیزمی دروستبونی پێکهاتەی ئالۆزی گەردە ئۆرگانیەکان لەکاربۆنی نائۆرگانی ڕونکردۆتەوە. هەنگاوی سەرەتا یی وەرگرتنەکە پێویستی بەبەکارهێنانی ئەنزیمی (ڕۆبیسکۆ) دەکات لەسترۆمای کلۆرۆپلاستدا. ئەم ئەنزیمە بەقەدەر نیوەی پرۆتینی تواوەی ناو هەندێك گەلا دەبێت کارلێکە کە پێوستی بەCO_2 لەگەڵ شەکرێکی پێنج کاربۆنی هەیە کە بریتیە لە (Ribulose 1,5 Bisphosphate) دەرئەنجامەکەش بریتیە لە دوو گەرد لە لە ترشێکی سێ کاربۆنی (3-phospho glycerric acid)(PGA).

ئەم میکانیزمی چەسپاندنی کاربۆنە لەهەموشانە سەوزەکان دا دەبینرێت. هەرچەندە ڕۆبیسکۆ خەسڵەتێکی دیکەشی هەیە ئەویش توانای کارلێك کردنە لەگەڵ ئۆکسجین کە دەرئەنجامی کارلێکەکە بریتیە لە PGA لەگەڵ ئۆسفو گلایکۆلەیت بەم شێوەیە ئۆکسجین لەگەڵ دوانە ئۆکسیدی کاربۆن کێبەرکێ دەکەن لەسەرهەمان سایتی کارای ئەم ئەنزیمە

تەنۆچکەکان‌و مایتۆکۆندریا Microbodies &Mitocondria

پاش لێکردنەوەی ئۆسفەیت لەکۆرۆپلاست گیلایکۆلەیت بەرەو تەنۆچکەی‌پیرۆکسیسۆم یان گلایۆکسیسۆم دەجولێت ولەوێ ئۆکسان دەبێت بەپیرۆکسیدی هایدرۆجین‌و دەبێت بە گلایو کسی لەیت ئینجا دەگوازرێتەوە (بەوەرگرتنی کۆمەڵەی ئەمین transaminated) بۆبەرهەم هێنانی گلایسین. . . گلایسین دەگواسترێتەوە بۆمایتۆکۆندریا کەتێیدا دووگەردی گلایسین‌و یەك گەردی سیرین پێکدێنن لەگەڵ هەڵچونی ئامۆنیاوCO_2. هەندێ ئامۆنیاوCO_2 دووبارە دەچەسپێنەوە. دواتر سیرین دەچێتە یەکێك لە ڕێڕەوەکانی زیندەچالاکی ڕۆشنەهەناسە پەیوەستەبەڕوناکی‌و ئۆکسجین‌و ڕێژەی هەڵچون‌و داکشانیCO_2.

بڕی ئەوکاربۆنەی بەروناکی تیشك لەناو دەچێت‌و سودی لێ‌نابینرێت پەنجاجار زیاترە لەوکاربۆنەی لەهەمان شانەدا بەتاریکی دەفەوتێت.... ڕۆشنەپێکهاتن سەرڕۆشنەهەناسە دەکەوێت بە فاکتەرێك سێ ئەوەندە یان زیاتر لەبەرئەوە تەکنیکێکی تایبەتی پێویستە بۆ پێوانەی گەشەو هەڵچونیCO_2 لەڕوناکیدا لەکاتێکدا کەرۆبیسکۆ زیاتر بەلایCO_2 دادەشکێنێت وەك لەO_2 کەوابێ هەردو ڕۆشنەپێکهاتن‌و گەشەکردنی ڕووەك کاراتردەبێت لەکەمیO_2و هەڵکشانیCO_2 لەئەتمۆسفیر دا.

هەرچۆنیك بێت سەرچاوەکەی ، ڕۆبیسکۆ کارایی ئۆکسانبونی هەیە ، لەراستیدا کاتێك لەسروشتدا in vitro ڕۆبسکۆ لە بێبا ڕۆشنەپێکهاتەی بەکتریا ی نا هەوایی کە ڕێ بە ئۆکسجین دەگیرێت کارایی ئەو ئەنزیمە دەگۆڕدرێت لەنێوەندی هەر هەڵچونێك ڕوویدا بە هۆی شێوازی دوو لایەنەی لەنزیمەکە سەبارەت بە کرداری ڕۆشنەپێکهاتن.

جۆرەکانی ڕووەك جۆرەها خەسڵەتی جیاوازیان هەیە سەرباری جیاوازی لە ڕێژەی ئەنجامدانی ڕۆشنە هەناسە ، هەندێجار بەخاڵی هاوتابوون دەردەبرێت Compensation po nt

ڕەنگە ئەم جاوازیانە جیاوازی خودی ڕۆبسکۆ خۆی نەبن بەڵام جیاوازییەلە فەرمانی دەمیلەکان‌و توێکاری گەڵاکان.

لەمێژووی زووی زەوی ، ژینگەبە کاربۆن دەوڵەمەند بووە، بەڵام هەژاربووە بە ئۆکسجین ، لە سایەی ئەم جیاوازیانەدا ڕۆشنەپێکهاتن پیادەبوە هاوڕێ بە خەسڵەتەکانی ڕۆبسکۆ. لەبڕی ئۆکسجین دا توانای پرۆسەکە بە گوڕتر دەبێت ، هەرچەندەلەگەڵ هەڵچونی چڕی ئۆکسجین لەئەتمۆ سفیردا بەهۆی کرداری کەرتبوونی گەردی ئاوو سەربەستبونی ئۆکسجین بەکرداری ڕۆشنەپێکهاتن ، لێرەوە گرنگی کەمکردنەوەی توانایی چەسپاندنی کاربۆن لە ڕۆشنەپێکهاتن دەردەکەوێت بەهۆی کێبڕکێکردن لە سەر سایتی کارای ڕۆبسکۆ لەبەر ڕونەدانی گۆڕان لە ئەنزیمەکەدا بۆ ڕوبەڕوبونەوەی هەڵچونی ڕێژەی ئۆکسجین لە ئەتمۆسفیرداو ڕوونەدانی ئۆکساندن ، کەوابێ ڕێگەی دی دەبێت هەبێت بۆ جێگرتنەوەی لە ناو چوونی بەرهەمەکە بە

دەرەئەنجامی فۆسفۆ گلایکۆلەیت. ڕەنگە لە ئۆرگانیزمە ئاویەکاندا کرداری De phosphorylation

لەگەڵدەرچونی گلایکۆلەیت پیادە بکرێت کە تا ئێستاش جۆرەها ئەڵجی نویٚ وا دەکات.

ڕۆشنەپێکهاتنی چوارینە کاربۆنەکان C4 :Photosynthesis

دۆزینەوەو پەیرەوکردن.

ژمارە یەکی کەم لە جۆرەکانی ڕووەك میکانیزمێکی دی بەکار دەهێنن بۆ پاراستنی ڕۆبسکۆ لە ئۆکسجین و بەوشێوەیە توانای ڕۆشنەپێکهاتن چاکتردەبێت. ئەو میکانیزمە جیاوازیەکی توێکاری وخەسڵەتی فیسیۆلۆجی دەگرێتە خۆی بۆ دروێنەی تیشکەکانی ڕوناکی و چەسپاندنی کاربۆن.......،کۆرتشاك و ئەوانەی دی(Kortshak et al) وەسفی مالەیت وئەسپەرتەیتیان وەك یەکەم دەرئەنجامی ڕۆشنە پێکهاتن لە قامیشە شەکرداکردوە. وەلە بەر ئەوەی یەکەم دەرئەنجام چوار کاربۆنی هەیە بۆیە ئەم شێوازە بە ڕۆشنە پێکهاتنی چوارینە کاربۆن ناسراوە. زانیاری سەبارەت بەجۆرە چوار کاربۆنیەکان فراوان بوو لەلایەن توێژەرەوانی قامیشە شەکرو زانایانی بژار ناسی. ڕووەکی چوار کاربۆنی جیاوازە لە سیانە کاربۆن لە ڕووی

، توێکاری و فسیۆلۆژی و بایوکیمیاوی و ڕێژەی هاوتوخمە کاربۆنەکان و هەروەها ژینگە

توێکاری کرانزKranz Anatomy

مەبەست لە توێکاری کرانز توێژێك لە شانەی ڕاگرە کە خانەکانی گەورەو ئەستورن کە دەوری گورزە لولەکی گەلاکانی داوە ئینجا بە دەوریدا خانەکانی مزۆ فیلْ کەگورزە کێلانەbundle sheath پێکدێنن. فەرمانی خانەکانی باندلْ شیت و میزۆنیل کردنەوی کەناڵێکە بۆCO_2 وە پاراستنی ڕۆبسکۆ لەژینگەیەکی بەرز بە CO_2 و نزم بە O_2 تا فەوتاندنی کاربۆن کەمتربێتەوە بە کرداری ڕۆشنەهەناسە.

جۆرە ناوەنجیەکانی3 و4 کاربۆنی C3-C4 Intermidiates and Genetics

ژمارەیەك لەجۆرەکان وادروست بوون کە توێکاری کرانز تیایاندا بەیەکجاری تەواو نی یە سەرباری بوونی ڕێژەکنی هاوتوخمەکاربۆنەکان، بەلام ڕۆشنەهەناسە تیایندا بەڕێژەیەکی کەمتر ئەنجام دەدرێت، تاقیکردنەوەپەروەردەیەکانی ڕووەك ئاماژە بە ژمارەیەك جین دەکەن کەدەکرێت بەکاربێن وەك پلەیەکی بۆماوەیی

گەشەسەندنی ڕۆشنەپێکهاتنی چوارینەکاربۆنەکان:

وەسفی بەردەنی گیا چوارکاربۆنەکان لەزووەوە لە سەردەمی نویٚ ی پلیۆسینی ئاماژەپێکراوە لە سەر بنچینەی ڕێژەی هاوتوخمە کاربۆنەکانی ڕوەکی وشکانیییند ، پاشماوە دەریایەکان لەبینگالْ دەریانخستوە کەزۆربونێکی ڕاستەوخۆ هەیەلە ڕۆوەکی چوارینەکاربۆن بەتایبەتی لە نزمە زەریەکاندا. لەم کاتەوەی زانرا کەژێر خێزانیEragrostoideae سەر بە خێزانی گەنمیەکانPoaceae بەتەوارەتی چوارەکاربۆنەو لەهەمووکیشوەرەکاندا دۆزرایەوە ، وای بۆ دەچن کەچوارینە کاربۆنەکان لەپێش pangaea (لە یەکجیابوونەوەیکیشوەرەکان)* دروست بووبێت.

سیانەکاربۆن تەنهاشێوازی بە ڕێوە چوو بووە لە algae,brytophytes,pteridopnytes. هەروەها لەتۆو ڕووتەکان و تۆو داپۆشراوەکان. ڕۆشنەپێکهاتنی چوارینە کاربۆن لە 18 خێزان(خشتەی ژ١) وەسف کراوەو لە چەند خێزانێك زیاتر لەجارێك ڕوودەدات ،ئەم خێزانانە لە زۆر ڕووەوە بەتەواوی پەیوەندیان بەیەکەوە نیە ڕۆشنەپێکهاتەی چوارینە کاربۆن خۆگونجاو سازە لەگەڵ گەرمی وشکانی ژینگەی ناوچەی کەمەرەیی

زیندەکیمیای چوارینە کاربۆن C4 Biochemistry

زۆر جار ڕووەکەچوارکاربۆنییەکان لەپلەی گەرمی گونجاودا و لەژێرحاڵەتی خۆری تەواو تێرنابن ڕەنگە لە بارودۆخی جیاوازدا هۆکاری هەبێت کاریگەر بێت. لەکاتێکدا یەکەکانی دروێنەکردنی تیشکی خۆر لەڕووەکە سیٚ کاربۆنەکاندا زۆر جار 250–350 گەردی کرۆلۆفیلیان تێدایە، بەلام ئەو یەکانە لەچوارینەکاربۆنەکاندا بچوکترە (75 گەردیلە کرۆمۆزمین)، بەلام فرە

چەسپاندنی کاربۆن Carbon Fixation

لە سایتۆ پلازمی خانەکانی میزۆفیل، CO2 لەگەڵ Phosphoenol pyruvate (PEP) پێکـــەوە دەبەسترێت وOAA پێك دەهێنێت ،ئەوەی لەدوای ئەمەوە روودەدات پەیوەستە بەجۆرەکانی Species رووەکەوە (سەیری خشتەی ژ\3) لەروەکەکانی لەجۆری

ناوی ئەو خێزانانەی ڕۆشنەپێکهاتنی چوارینە کاربۆنیان تێدا ڕوو دەدات

ئـــەنزیمیNADP-MEپێکهاتـــەیOAA دەگۆڕێـــت

a.	Monocotyledonae	یەك لەپەکـــــان
	Cyperaceae	سملییەکان
	Liliaceae	پیازییەکان
	Poaceae	گەنمییەکان
b.	Dicotyledonae	دوو لەپەکـــــان
	Acanthaceae	
	Aizoaceae	
	Amaranthaceae	پۆپیتییەکان
	Astraceae	ناوێتەییەکان
	Boraginaceae	گورمزییەکان
	Capparadaceae	کندرییەکان
	Caryophyllaceae	مێخەکییەکان
	Clemaceae	
	Chenopodiaceae	سمرکەییەکان
	Euphorbiaceae	شیرکتکیەکان
	Molluginaceae	
	Nyctaginaceae	
	Polygonaceae	ترشۆکەییەکان
	Portulacaceae	پەنپیتەییەکان
	Scrophulariaceae	
	Zygophyllaceae	کونجرییەکان

بۆمالیك ئەسید کەدوای ئەوە لەنێوان پلازمۆدیزماتاوە بەرو خانـــەکانی (گـــورزە شـــانە) بانـــدڵ'شـــیت دەڕوا کەلـــەوێت لەکرۆرپلاســـتدا ماڵـــەیتی لێدەبێتـــەوەو لەگـــەڵ رۆبـــسکۆ یەکانگیردەبێت و دەچێتە کالڤن سایکلەوە ،ئەو پایرۆڤیتـــەی دەمێنێتـــەوە دەگەڕێتـــەوە بـــۆ خانـــەکانی میزۆفیـــل و بـــەهۆی ئـــەنزیمیpyruvate Pi dikinase دوا دوو فۆسـفەیتی ATPلادەبات و PEP دروست دەکات.

لـــــەجۆرەکانی(NADP-ME پێکهاتـــــەی OAA) دا گـــۆرانێکی ئامۆنیـــاکراو دەکـــاو ئەســـپەرتەیت پێکـــدەهێنێت دەگوێزرێتـــەوە بـــۆ گـــورزە شـــانەو بـــە لێکردنـــەوەی ئامۆنیـــا دەگەڕێتەوە بۆ مالەیت هەروەها لە ناو مایتۆکۆندریای گورزە شـانە کـاربۆنی لێدەکرێتـەوەو لێـرەوە دەچێتە نـاو سـوڕی کالڤنەوە. پاش ئەمە لەکاتێکدا پایرۆڤیت گۆڕانێکی ئامۆنی دەکات بۆ ئەوەی بگەڕێتـەوە بۆ خانـەکانی میـزۆ فیـل. لە نـاو میزۆفیل زینجیرەکە بەم شێوەیە. ئەلەنین بۆ پایرۆفیت ئینجا بۆ PEP بە هۆی pyruvate Pi dikinase

لە گروپی سێیەمدا OAA بەگۆڕانێکی ئامۆنیایی دەبێت بە ئەسپەرتەیت ،ئەمیش بەرەو گورزە شانە دەچێت و لەوێ دوبارە گۆڕانی ئامۆنی روودەدات و OAA پێکدێتەوە کە لە سایتۆپلازمدا کـاربۆنی لێـدە بێتـەوەو لەگـەڵ ATP فۆسـفۆ ئینۆل پایرۆفەیت PEP پێکدێت.

کورتکردنەوەی نایترەیت وە سەلفەیت:

لـــە ڕووەکـــە ســـێ کاربۆنیەکانـــدا ،وبـــە زۆری لـــە لەسایتۆپلازمی خانەکانی میزۆفیلداو لە شانە ڕاگرەکانی گـەڵادا کورتکردنـەوەی نایترەیـت دەبینرێـت ،هـەروەها لـە خانـەکانی کلۆرۆپلاسـتدا. هەرلـە هـەمان ئـەو خانانـەدا کورتکردنەوەی سەلفەیت دەبینرێت. لەنێو ڕووەکە چوار کاربۆنیەکانـدا ڕۆبـسکۆ لـە خانـەکانی گـورزە شـانە هەیـە لەکاتێکـدا ئـەنزیمی PEPکاربۆکـسیلەیز لـە خانـەکانی میزۆفیلدا دەبینرێت.

دابەشـکردنێکی هاوشـێوە تێبینیـدەکرێت سـەبارەت بـە کورتکردنەوەی نایترەیت و سەلفەیت
کورتکردنەوەی نایترەیت لە خانەکانی میزۆفیل و کلۆرۆپلاستدا ڕوو دەدەن لەکاتێکدا کورتکردنەوەی سەلفەیت لە خانەکانی گورزە شانەدا ڕوودەدەن

ڕووەکەکانی کـــــام Crassulacean Acid Metabolism (CAM)

زۆر جار ڕووەکەکانی بیابان شێوازێکی دی بۆ چەسپاندنی کاربۆن دەخەنەڕوو کە پێی دەوترێت شێوازی کام CAM ئەم ڕووەکانە لە بارودۆخی ووشکانی و ڕۆژ کورتی و شەوانی ساردو درێژ ئەم شێوازە پیادە دەکەن ،لە شـەودا بە هۆی

ئـــەنزیمی PEP carboxylase کـــاربۆن CO_2 دەچەســپێنێت و لــە بۆشا یی خانەدا بە شێوەی ترشـی مالیك هەڵـدەگیرێت و لە ڕۆژدا دەبەسترێت و تەنها بـــەم شـــێوەیە کـــاربۆن دەچەسپێنێت. جۆرێکی دی لەم ڕووەکانە تەنها لە کاتی کـــەمی ئاویـــدا شـــێوازەکە بـــەکاردەهێنێت و لــە کــاتی ئاســـــایی دا شـــــێوازی ڕۆشـــــــــنەپێکهاتنی ســـێکاربۆنیەکان پـــەیڕەو دەکــــەن. هەرچــــەند لێکــچوونێکی ڕووکەشــی لــە نێوان C4 و CAM دا هەیە، بەڵام ئەوەنـدە جیاوازی بنـەڕەتیان هەیـە کـە ئەگـەری ئـەوە هـەبێت سەرچـاوەی جیاوازیـان هـەبێت. لـە کاتـی ئێـستادا ڕێـڕەوی CAM لـە 27 خێزانـدا پـەیڕەو دەکرێـت لەوانە هەندێك لەسەرخەسەکانی ووشکانی وتۆو ڕووتەکانـی Welwitschiaهەندێك لە خێزانەکان هەر سێ ڕێڕەوەکانی ڕۆشـنە پێکهاتنیـان تێدایـە. وا دیـارە ڕووەکـەکانی CAM زیاتر وەك خۆسازاندن دەرکەوتون لەوەی گۆڕانێکی مێژوویی بێـت ،چـەندین سەرچـاوەی تایبـەت و جیـاواز دیـارە ، بـۆ نموونــە لــە ڕەگــەزی گــەورەو جیـــاوازی Euphorbia ،هەردووشــــێوازی CAM و C4 لـــە C3 ی باوانیانـــەوە سەرچاوەیان گرتووە بەڵام ڕەگەزی جیاجیا دروستدەکەن.

ڕووەکـەکانیCAM ڕۆبـسکۆ بەداخـستنی دەمیلـەکان لـەکاتی ڕۆژدا لـە ئۆکسجین دەپارێزن پێویـستە فشارە پـەرت بووی ئۆکسجین نزم بێـت لەنێوەنـدی نزیکـی ڕۆبسکۆ کاتێ CAM کـارا دەبێـت ، کـاتێ دەمیلـەکان داخـراو دەبـن بـە فیرۆدانـی ئـاو زۆر کـەم دەبێتـەوە بـەڵام لـە کاتێك گۆڕینـەوەی گازەکانـدا زۆر دەبێـت. لـە بەرئـەوەی لـە کاتی نـەبوونی یان پچڕانی پەیوەندی لەگەڵ ئەتمۆسفێردا تاکە سەرچاوەیCO_2 بۆ ڕۆشنەپێکهاتن لە کاربۆنلێکرد ئـەوەی مالەیتە ، لەژێر ئەو بارودۆخەدا. ڕێژەی ڕۆشنەپێکهاتن زۆرنزمـە، بـەڵام لـەوە دەچـێت ئـەو سـتراتیجیەی CAMپیـــادەی دەکــــات کاریگەرتر بێت بۆ بەردەوامی و مانــەوە وەك لــە گەشــەکردنی خێرا

ژینگـــەزانی چـــوارینە کاربۆنـــەکان...... C4 Ecology.

دابەشـــــــــکردنی جـــوگرافی Geographic Distribution

وا هەڵـسەنگێنراوە کـە 21/. لـە کـۆی ڕۆشـنە پێکهـاتنی جیهان لە لایەن ڕووەکی C4 وە ئـــەنجام دەدرێـــت، زۆربـــەی ڕووەکەکانی C4 لە نێوان هێڵـی پـانی 45 ی بـاکور وە 35 پلـەی باشـور وە لـە ناوچە گـەرم و ووشـکەکاندا فرەیـە. وا دەر دەکـەوێت کـە ماوەیـەکی کەم بێت کە ناوچە مامناوەندی و ساردەکانی ڕامانی بێت جۆرەکانی C4 لە هەردوو جۆری گیاکا ن و دوو لەپەکان لە باکوری ئەمـەریکا زۆرتـر لـە ناوچـەی هێڵـە گەرمەکانی پانی هەیەو پلە پلە دادەبەزێت لە گەڵ هەڵکشان بەرەو باکوور.

کێبڕکـێ و شـوێن هەڵبـژاردن Competition and habitat Selection:

کاتێك لە بیابانـە گەرمەکانـدا ڕووەکەکان لە سەرتاسـەری ساڵدا لـە گەشـەکردندان ،ڕووەکـی C3 لـە زسـتان و لـە بـەهاردا کـاراترن و ڕووەکـەکانی C4 لـە بـەهارێکی درەنگ و هاویندا گەشە دەکەن

لـە توێژینەوەیەکـدا لەسـەر کورتـە گیـای دەشـتەکانی Wyoming گیاسێ کاربۆنیەکان لە کاتی زووی وەرزی گەشەکردن و لە هێڵە بەرزەکانی پانیدا زاڵ دەبن ،لە کاتێکدا گیاکانی C4 درەنگتر گەشە دەکەن و هێڵە نزمەکانی پانیان پێ باشترە

ئایندەی ڕۆشنە پێکهاتنی

چوارینە کاربۆنەکان

کاریگەری بوون بە ژووره شوشـەکان Green House Effect

چڕبوونەوەی دووانۆکسیدی کاربۆن لە ئەتمۆسفیردا لەگەڵ وەرزەکـان دەڕوا ت و جێگۆڕکێیـەکی ڕۆژانەشـی هەیـە، بەڵام زۆربـون لـە چڕیەکەید ا هەیە ، تەنها لـە مـاوەی 60 ساڵی ڕابـردوودار بـە هـۆی چـالاکیەکانی مرۆڤــەوە 70PPM زیادی کردوە، لەگەڵ زەمەندا چڕیCO_2 لە ئەتمۆسفیردا دەگۆڕێــت، ڕێــژەی ئێـستای زۆر نزمـــە هــەموو بـــەرز بوونەوەیەك بەڕوونی سوودی بۆ ڕۆشنە پێکهاتنیC_3 هەیە ،هەرچەندە کە کاریگەری بوون بە ژووره شوشەکان دیسان دەبێتە بەرزبوونەوەی پلەکانی گەرماو ڕەنگە شێوازی کەش و هـەواش بگۆڕێـت ، کـەوابێت ڕووەکـەکانیC_4 گرنگـی زیاتری دە بێت.

رەچەڵەك و هەڵبژاردن Genetic and Selection·

وەك لەسـەرەوە ئامـاژەی پێکـراوە هێـشتا ئێمـە دووریـن لەتێگەیشتنی هۆکارە بۆ ماوەیەکانی ڕۆشنە پێکهاتنی C_4 ەوە، لەگـەڵ هەنـدێك پێشکەوتنی ڕاستەوخۆ کەڕووی داوە ،ئەوەنـــدە زانیاریمـــان لایـــە کـــە بتـــوانین لێکـــدان HYbridization و جێبـەجێکردنی پڕۆژە بۆماوەیـەکان ئەنجام بدەین پێویستە ئاگاداربین کە هیچ شێوازێك نی یە لەهەموو باروودۆخێکدا سـەرکەوتن بە دەست بهێنێت ، خەسڵەتەژینگەیەکان بە باشی گەشە دەکەن چ C_3 یان C_4 بن کاتێك بە باشی لە گەڵ ژینگەدا سازان

---

*مەبەست لـەو ئەنجامانەیـە کـە بە هـۆی بـەرز بوونـەوەی ڕادەی CO_2 لە ئەتمۆسفیری زەویدا ڕوودەدەن کە کاریگەری هەیـــە بـــۆ ســـەر هاوســـەنگی ووزە لـــە نێـــوان زەوی وئەتمۆسـفیردا،کـە بـە کـورتی دروسـتبوونی شـێوە هـەوری لەگازی CO_2 و چەند گـازێکی دیکـەی وەك O_3,C_2H_4 کە کار لە دانـەوەی گـەرمی لـە زەوییەوە دەکات .

پوختـــــــه
SUMMARY

بــــە درێـــژایی مێـــژووی بەردەوامبوونی ژیان لە سەر زەوی ،ڕەنگەزیاتر لـە جارێـك پێکهاتـەی ئەتمۆسـفیر لـە کـاربۆن کەمبووبێتـــــــەوەو پێکهاتەکـــەی لـــە ئۆکسجین بەرز بووبێتـەوە. ..یەکەم جار ڕۆشنە پێکهاتنی سیانە کاربۆن جێگیر بووەو لەگەڵ فرە بوونی ئۆکسجین لە ئەتمۆسفیردا ،کێبرکێی زۆری ئۆکسجین لە سەر ڕۆبیسکۆ بـەس بـووە بـۆ ئـەوەی توانـای CO_2بەرامبـە ر بـە ڕۆشنەپێکهاتنی ڕووەکە سێ کاربۆنیەکان کەمبێتەوە.

لەدوایدا شێوازی چوارینە کاربۆن لە نێو پەرەسندنێکی یـەکگرتوو زیاترلـە جارێـك دەرکـەوتووە. توانای چوارینە کاربۆن لە دابڕکردنی ڕۆبیسکۆیە لە خانەکانی گورزە شانەدا ،بەو شێوەیە لـە ئۆکسجینی ئەتمۆسفیر جیای دەکا تـەوە لەگـەڵ بـەردەوامبوونی بـەرزی ڕێـژەی O_2/CO_2 ئـەم سـازاندنە لـە جیهـانی ڕووەکـدا فـراوانتر بـوو ،هـەر چـەند ڕووەکەکانی CAM خۆسازاندنێکی سەرەتایی پیشاندەدەن بۆ بەکارهێنانی ئاو لە ژینگەی ووشکانیدا

تەکنیکی ئەندازەی بۆماوەیی

ئارام حەسەن

پسپۆری بایۆلۆژی

پێشکەوتنی زانستی ئەندازەی بۆماوەیی لەم چەند ساڵەی دوایدا، (بەتایبەت لەبواری بەکاربردندا) جگە لەوەی بۆخۆی دەرکەوتنی زانستێکی نوێیە، ئەوا ئاسۆیەکی ڕونی والاکرد، لەبەردەم زانایاندا لەبواری ئۆژداری و تەندروستی گشتیدا

زانستی ئەندازەی بۆماوەی کە دەچێتە هەر بوارێکەوە کلیلێکی باش دەداتە دەستی زانایان، بۆکردنەوەی ئەو دەرگایانەی تائەوکات نەکراونەتەوە سالی (1970) بەخاڵی وەرچەرخانی ئەم زانستە دەژمێردرێت، پێش ئەم کاتە تاقیکردنەوە لەسەر ترشەناوکی (DNA)، کارێکی مەحاڵ بوو کە ڕوویەڕووی زانایانی بواری بۆماوەو کیمیا دەبوورەوە تائەوکات زۆربەی زۆری تاقیکردنەوەکان، بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لەسەر (RNA) یان پرۆتین ئەنجام دەدران.

دوای سالی 70و پاش دۆزینەوەی ئەنزیمی برینی شریتی (DNA) (Restriction Nucleases) لەکات بەدواوە ئاڕاستەی تاقیکردنەوەکان بەتەواوی گۆڕدرا، زانستی بۆماوەیی کەتایبەتە بەلێکۆڵینەوەی (DNA)، بۆتە یەکێك لەئاسانترین زانستەکان و زۆرترین پێشکەوتنی بەخۆیەوە دیوە.

ئێستە دەتوانرێت هەر جینێك (genes) لەسەر شریتی (DNA)ی پاش برین و جیاکردنەوەی دەستبخرێت، ڕیزبەندی هەر بۆهێلێك بەخێراییەکی زۆر بزانرێت، بەجۆرێك بگاتە سەدان بۆهێڵ لەڕۆژێکدا.

دەستنیشان کردنی شوێنی هەر بۆهێلێك لەسەر کرۆمۆسۆمەکان، (کەئەوە یارمەتیمان دەدات بۆدروستکردنی نەخشەی بۆهێلی (gene Map) دواتر برین و جیاکردنەوە، پاش گۆڕان و ڕێکخستنەوەی ڕیزبەندی بۆهێلەکە (چاکسازی بۆهێڵ) بگەڕێندرێتەوە ناو خانەکە، دانانەوەی لەسەر هەمان کرۆمۆسۆم یان کرۆمۆسۆمێکی دی ئەمە بنەمایەکی گشتگیری ئەو زانستە فراوانەیە کەبەئەندازەی بۆماوەیی ناودەبرێت.

هەروەك بەکردای وێنەگرتنەوەو چاکسازییان ڕێکخستن و چاندنی بۆهێڵ دەترێت ئەندازەی بۆماوەیی، ئەمەش ئاڕێکی گشتییەو بۆچوونێکی تایبەت یان تەکنیکێکی تایبەت دیاری‌ناکات، بەڵکو بەکۆی ئەو گۆڕان و چاکسازییانە دەوترێت کەبەسەر مادەی بۆناوەیدا دەهێنرێت

دابەشبوون تەکنیك و ڕێگاکانی کرداری ئەم زانستە بەسەر زانستە جیاجیاکانی پزیشکی و بایۆلۆجی و کشتوکاڵدا، دەکەوێتە سەر سروشتی بەکاربردنی ئەو تەکنیکە و گرنگترین ئەو تەکنیکانەش دەکرێت دابەشی بکەین بەسەر ئەم خاڵانەی خوارەوەدا:

I-برینی ترشەناوکی (Cleavage of DNA)

وەك دەزانرێت بۆهێڵەکان (genes) بەشێوەیەکی بەیەکەوە بەستراو چین لەسەر جین لە سەر کرۆمۆسۆمەکان هەن، نەك بەشێوەی پچڕ پچڕو جیا لەیەك، ئەمە بەپێچەوانەی پرۆتینەکانی ناوخانەیە، زیاتر سەربەخۆ تۆپەڵ تۆپەڵن هەربۆیە بەیەکداچوون و بەیەکەوە نوسانی جینەکان وای کردووە برین و جیاکردنەوەیان لەیەکتر کارێکی ئاسان نەبێت، ئەگەر بڵێین پێش (1970) کارێکی بێئاکام بووە.

دۆزینەوەی ئەنزیمی بڕەر (Restrietion enzyme) پارەمەتیدەرێکی باش بوو بۆ بڕین و جیاکردنەوەی چینەکان لەیەکدی ئێستا نزیکەی زیاتر لەسەد جۆری جیاواز لەم ئەنزیمانە هەن، بەڵام بەگشتی ئەم ئەنزیمانە بەدوو شێوەی سەرەکی کاردەکەن.

یەکەمیان: ئەوانەن کەشریتی (DNA) کەبەشێوەی کۆتایی ڕێك دەبڕن (Blunt ends).

دووەمیان: ئەوانەن کەشریتی (DNA) کەبەشێوەیەکی کۆتا ناڕێك دەبڕن (Stargged ends) بەم شێوەیە شریتی (DNA) کە لەدوو جێگەدا دەبڕێت، ئەوەی کەدەکەوێتە ناوەڕاستی هەردوو برینەکەوە پارچە بۆمێلەکەیە برینی هەردوو کۆتاییەکە بەجۆرێکە لەتوانایدایە جارێکی کە بلکێنرێتەوە بەشریتی (DNA) کە

بەڵام پرسیاری گرنگ لێرەدا ئەوەیە ئایا ئەم ئەنزیمانە چۆن دەتوانن بەشێوەیەکی وردو هەستیار ئەو جێگەیە لەسەر شریتی DNA بناسنەوەو ببڕن.

بێگومان هەر ئەنزیمێك لەئەنزیمەکان دادەنرێت بەبڕەری پارچەیەك لە DNA لەخاڵێکی دیاریکراوداو، ئەمەش دەکەوێتە سەر ناسینەوەی زنجیرەی نیکلۆتایدی شریقە (DNA) کەلەناوچەی برینەکەدا بۆنمونە ئەنزیمی هیپایەك (HPA I) شریتی (DNA) یەکە دەبڕێت.

2-پارچەی دیاریکراو (Restriction Feagment):

کاتێك ئەنزیمی بڕەر بۆگیراوەیەك زیاد دەکەیت کەشریتی (DNA) تێدایە دەبێتە هۆی پارچە پارچەکردنی شریتەکە (ژمارەی پارچەکان بەقەدەر ژمارەی ناسینەوەی ئەنزیمەکانە بۆجێگە تایبەتیەکانی لەسەر شریتەکە) بەهەریەك لەم پارچانە دەوترێت پارچەی دیاریکراو، هەڵبەت درێژی هەریەك لەم پارچانە وەك یەك نیە بەڵام پێویستە درێژی هەریەك لەم پارچانە یەکسان بێت بەهەمان پارچە لەهەمان جۆری زیندەوەر، بۆنمونە ئەگەر وای دابنێین مرۆڤ پارچەیەك شریتی (DNA) ی هەیە کە ئەنزیمی هیپایەك (Hpa I) دەیبڕێت لەکرۆمۆسۆمی ژمارە دوودا، خۆ ئەگەر هەرمرۆڤێك خاوەنی هەمان درێژی نەبور لەو پارچە شریتەکەی ئەوا ئەو مرۆڤە بازدانێك (گۆڕان لەزنجیرەی DNA) لەو جێگەیەدا ڕویداوە لەسەر کرۆمۆسۆمەکەی، کەپێویستە ئەنزیمەکە بیبڕێت، هەر بۆیە درێژی پارچە شریتەکە گۆڕاوە وەك لەوەی چاوەڕێ دەکرا.

3- جیاکردنەوەی پارچەی (DNA) لەسەر لەوحەی جێڵ (Gel Electrophoresis) بێگومان بۆدەستکەوتنی پارچەکان، پاش برینیان بەئەنزیمەکان، پێویستمان بەوەیە هەریەك لەم پارچانە لەوی دی جیابکەینەوە.

زانایان بۆئەم مەبەستە هەمان ڕێگای جیاکردنەوەی پرۆتینەکانیان بەکارهێنا زانراوە ترشەناوکی هەڵگری بارگەی کارەبای (سالبە) هەربۆیە کاتێك پارچەکان لەسەر لەوحەی جێڵ (gel) دادەنێین و ڕوبەڕوی تەوژمی کارەبایی دەکرێتەوە، ئەواپارچەکان لەجەمسەری سالبەوە بەرەو جەمسەری موجەب دەجولێن، ئەوەی گرنگە لێرەدا ئەوەیە خێرایی ڕۆیشتنی پارچە شریتەکان لەسەر لەوحەی جێڵەکە، ڕاوەستاوە لەسەر قەبارەی پارچەکە، چەند قەبارەکە بچوکتربێت ئەوەندە خێراتر دەجولێت، بەرەو جەمسەری موجەب، یان بەمانایەکی کەنزیکترینیان لەجەمسەری موجەبەوە بچوکترینیانە لەقەبارەدا وردترینیان گەورەترینیانە

وەك دەزانرێت ئێستە ڕێگایەکی هەستیار هەیە ئەویش بەجیاکردنەوە لەرێگەی بواری کارەبایی گۆڕاوە (Pulsed-field gel electrophosesis) ناسراوە ئەم تەکنیکە لەتوانایدایە پارچەی کرۆمۆسۆمی جیابکاتەوە بەڕادەیەك درێژی پارچەکە بگاتە (220000) (2.5) ملیۆن گەردیلەی (DAN).

بۆ زیاتر ناسینەوەی پارچەکان لەسەر لەوحەکە پێویستە ڕەنگێك زیاد بکرێت بۆ جێڵەکە، دیارترین ئەو ڕەنگانەش ئیسدیۆم برۆمیدە (Ethidium Bromide).

4-نەخشەی پارچە دیاریکراوەکان Map RFLPs (Restriction Fragment Length Polymorphism)

زاناکان نەخشەیەکیان پێکهێنا بەناوی نەخشەی پارچە دیاریکراوەکان بۆ زۆرێک لەگیانەوەران لەڕێگای پارچە پارچەکردنی کرۆمۆسۆمەکانەوە ئەم نەخشەیە درێژی پارچەکان لەگەڵ جێگەکانیان دیاری دەکات لەسەر کرۆمۆسۆمەکان بەبەراوردو بەپارچەیەکی دی هەمان کرۆمۆسۆم هەڵبەت ئامانج لەم نەخشەیە دیاریکردنی هەموو خاڵ و نیشانەکانی سەر شریتی (DNA) کەیسە، هەروەک لەتوانایدایە بەراورد بکرێت بەنەخشەی کرۆمۆسۆمی زیندەوەرێکی کە

5- ڕیزبەندی DNA (DNA Squencing)

زانینی ڕیزبەندی DNA یان زنجیرەی پێکهاتنی DNA خۆی لەزانینی ژمارەو جۆری ئەو نیکلۆتایدانەدا دەبینێتەوە کەشریتی (DNA) کەیان پێکهێناوە

بێگومان هەموو ئەو ڕێگایانەی کەپێشتر ئەنجامدە درێن بۆ گەیشتنە بەوەڵامی ئەو پرسیارەی ئایا ڕیزبەندی ئەم بۆهێڵ یان ئەویتر چییە؟

وەڵامی ئەم پرسیارە، ڕەنگە وەڵامی زۆر پرسیاری دیکەمان بۆبداتەوە لەوانە: بۆهێڵەکان چۆن و کەی کاردەکەن؟ کەی دەوەستن؟ ئەوەی کاریگەری دروست دەکات لەسەریان چییە؟ بازدان لەو بۆهێڵەدا هەیە یان نا؟ ئەگەر هەیە کوشندەیە یان سود بەخشە؟ هەروەک لەتوانایدایە پاش ناسینی و دەسکەوتنی زانیاری تەواو لەسەر هەرپارچەیەك (بۆهێڵێك یان زیاتر) نیشانەبکرێن لەجێگەی تایبەتیدا هەڵبگیردرێن، دواتر ئەو بۆهێڵە لەزۆر تاقیکردنەوەی زانستیداو بۆمەبەستی جۆراو جۆر بەکاربهێنرێتەوە نیشانەکردن و هەڵگرتنی (لەجێگەی تایبەتیدا) (لەناو ڤیاڵدا) کتێبخانەیەکی لێبکرێت (Gen Library) لەم کتێبخانەیەدا ئەوانەی لەسەر ڕەفەکانی هەڵگیراون بۆ هێڵن نەك پەرتوك

6- تەکنیکی ئەندازەیی یان چاکسازی دی ئێن ئەی (DNA engineering) ئەم تەکنیکە یارمەتیمان دەدات بۆ بەرهەمهێنانی وێنەیەکی چاککراو لەبۆهێڵێك یان زیاتر، مەبەست لەم کارە زیاتر بۆباشترکردن و زیادکردنی بەرهەمی ئەو بۆهێڵانەیە هەروەك ئەم تەکنیکە بەتەکنیکی یاریکردن بەچینەکان ناودەبرێت بەواتای سەرلەنوێ داڕشتنەوەی پێکهاتەی ڕیزبەندی چینەکانە، بۆ بەدەست هێنانی بەرهەمی نوێ

ئێستا لای زانایان چەندی بیرۆکەی زانستی کەڵاڵە بووە، لەوانە هەندێکیان باس لەبەرهەم هێنانی ماڵاتێکی شیردەر دەکەن (مەڕ، بزن، مانگا..) کەبەردەوام شیر بدات لەهەموو وەرزێکدا ئەمەش بیرۆکەی (مەلەکردن لەناو حەوزی شیردا)ی لەپشتەوەیە

یان هەندێکیان پێیان وایە بونەوەرێك دروستبکرێت لەنێوان ڕوەك و گیانەوەردا (Piantianimal) ئەم بیرۆکەیە پێی وایە ئەم بونەوەرە تازەیە (بۆ نمونە مەڕێك) خۆراکی لەڕێگەی ڕەگەوە دەست بکەوێت، و کرداری ڕۆشنە پێکهاتن لەبەشە سەوزەکانیدا ڕوبدات لەگەڵ ئەمەشدا بەردەوام بێت لەشیردان بێگومان ئەمانە تائێستا بیرۆکەن بەدووریش نازانرێت سبەی ببن بەراستی

7- تەکنیکی وێنەگرتنەوەی دی ئێن ئەی (DAN Cloning) پاش دەسکەوتنی بۆهێڵێکی ویستراو یان چاککراو دەتوانین چەندین وێنەی ئەو جینە لەبەر بگرینەوە، بەبێ هەبونی جیاوازی لەنێوان وێنەکاندا، بێگومان ئەم ڕێگەیەش وردەکاری و تێبینی تایبەتی لەسەرە

سەرچاوەکان:

Jawet2, Mel,ıck & Adelberg`s. (1995) Medical Mıerobiology.20th edition PP;96-101

تێکچوونی ڕەگەزە کانزاییەکان

ئاسک ئەحمەد سەعید
ئەندازیاری کشتوکاڵی

وەك زانراوە ڕەگەزە کانزاییەکان یەکێکە لەو پێداویستییە گرنگانەی کە ڕووەك ناتوانێت هەرگیز دەست بەرداریان بێت لە گەشە و دروستکردنی بەردا، بۆیە کەمی ئەم ڕەگەزانە یان کەمی بوونیان بە شێوەی ئامادە بۆ ڕووەك دەبێت هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی و ناڕێکی گەشە و کەمی بەرهەم.

نیشانەکانی تێکچوونی ڕەگەزە کانزاییەکان دەتوانرێت بە ئاسانی بناسرێتەوە بە تایبەتی لە سەوزەمەنیەکاندا، لەبەرئەوەی وەك ڕووەکە باڵاکانی دیکە پێویستی بە هەمان بڕ لە ڕەگەزە کانزایەکان هەیە و لە زۆر سیفەتدا لەیەك دەچن جگە لە چەند سیفەتێکدا نەبێت جیاوازن وەك ئەوەی سەوزەمەنیەکان خێرا گەشە دەکەن هەندێکیان دوای (30) ڕۆژ پێدەگات وەك تور هەندێکی دیکەشیان دوای (3) مانگ پێدەگات وەك تەماتە، ئەم خێرا گەشەکردنەی سەوزەمەنیەکان بە بەراورد لەگەڵ بەروبوومە کێڵگەییەکاندا، دەبێتە هۆی ئەوەی کرداری پەین و پەینکردن گرنگییەکی زۆری هەبێت لە دابینکردنی توخمەکانزاییەکاندا، جیاکەرەوەیەکی دیکەی سەوزەمەنیەکان ئەوەیە کە ئەو بەشانەی دەخورێت وەك (گەڵا، بەر، قەد، سەلك،...هتد) پێش پێگەیشتنی فسیۆلۆژی (Physiological matrution) لێدەکرێتەوە، هەر بۆیە ڕێژەیەکی زۆر ئاویان تێدایە و جۆری بەرەکەشیان پشت بە ڕێژەی ئاو دەبەستێت تیاید ، هەروەها تێبینی کرا، کە بەشێك لە توخمە کانزاییەکانی وەك کالسیۆم و مگنسیوم دەچنە پێکهاتنی دیواری خانەکانیانەوە، کەمی ئەم توخمانە دەبێتە هۆی زۆر تێپەڕی دیوارخانە و دوایش دەبێتە هۆی خێرا ووشك بونەوەی شانەی ڕووەکەکە، پێویستە گرنگی تەواو بە دابینکردنی ئەم دوو ڕەگەزە بدرێت بۆ ئەرەی ڕادەی ووشك بوونەوەی دوای دروێنە کەم بێتەوە.

بۆ ئەوەی بەرهەمێکی زۆر و جۆرێکی باشی دوور لە هەموو نەخۆشیەکی فیسیولوژی لە ماوەیەکی تا ڕادەیەك کورتدا بدات، دەبێت بڕی پێویست لە پەین بۆ خاکەکە زیاد بکرێت کە زۆربەی ڕەگەزەکانی تێدابێت.

دەتوانین سەوزەمەنیەکان لە ڕووی ئابوریەوە بەم شێوەیە پێناسە بکەین: بریتییە لەو ڕووەکانەی کە بە چڕیەکی زۆرو ڕێژەیەکی زۆر دەڕوێنرێت و بەرهەم و دەسکەوتێکی ئابوری زۆری هەیە، کە نرخی پەین بڕێکی کەمی ئەو پارەیە دەبات.

لای جوتیاران ئاشکرایە کە سەوزەمەنیە گەڵاییەکان پێویستی زۆری بە پەینی نایترۆجینی هەیەو سەوزەمەنیە بەردارەکانیش پێویستی بە بڕێك زۆر لە پەینی فسفۆری بۆ دروستکردنی گرێ و زیادکردنی بەرهەم هەیە، هەرچی ئەو سەوزەمەنیانەشە کە خۆراکە کۆکراوەی ڕەگەکانیان بەکاردەهێنن پێویستیان بە بڕێکی زۆر لە پۆتاسیۆم هەیە، بەڵام ئەم گشتگیرییە ڕەنگە زۆر ڕەها نەبێت، چونکە دەشێت زیادکردنی بڕی زۆر لە نایترۆجین بۆ هەندێك لە سەوزەمەنیە گەڵاییەکان ببێتە هۆی تێکچونی شانەکانی بە تایبەتی لە پلەی گەرمی بەرزدا، لەلایەکی دیکەوە تێبینی کرا، کە کەلەرم یەکێکە لە سەوزەمەنییە گەڵاییەکان بە زیادکردنی پەینی

پۆتاسی بەرهەمەکەی زیاددەکات لەمەوە بۆمان ئاشکرا دەبێت کە هەر بەرهەمێك و تایبەتمەندی خۆی هەیە لە پەینکردنی لە رووی چەندایەتی و جۆرایەتی پەینەوە، گرنگی نەدان بە پەینکردنی گونجاو دەبێتە هۆی دەرکەوتنی هەندێك نەخۆشی فسیۆلۆژی، کە ئەمەش یان بەهۆی نەبوونی رەگەزێك یان زیاتری کانزایی بە شێوەی ئامادە و بە بڕی پێویست (لەو ڕەگەزانەی بۆ رووەك پێویستە) یان بەهۆی بوونی هەندێکیان بڕی زۆر تا دەگاتە رادەی ژەهراوی بوونی رووەکەکان وەك مس و بۆرن و ئاسن و زنك

هەر بۆیە بە گرنگی دەزانین لەم بابەتەدا باس لە نیشانە گشتیەکانی کەمی یان تێکچونی رادەی ئامادەیی هەر رەگەزێك لە رەگەزە کانزاییەکان بۆ رووەك بکەین، پاشان باسی نیشانەکانی کەمی و رادەی ژەهرینی هەریەکێك لەو توخمانە بکەین لەسەر سەوزەمەنیەکان.

ئەو تێکچونە فسیۆلۆژیانەی کە پەیوەندیان بە توخمە کانزاییەکانەوە هەیە (Nutritinal Disordors)

یەکەم/ نایترۆجین N

نایترۆجین یەکێکە لەو رەگەزانەی کە گرنگیەکی زۆری لە گەشەی رووەکدا هەیە، ئەویش بەهۆی بەشداریکردنی لە پێکهاتەی پرۆتین بە رێژەی 18٪ و ترشە ئەمین و ترشە ناوەکیەکاندا و گەردیلەکانی کلوروفیل و هەروەها بە یاریدەدەری ئەنزیمی دادەنرێت بۆ ئەنزیمەکانی گواستنەوەی ووزەی وەك ($NADE^+$) جگەلەوەی یارمەتی دروستکردنی هۆرمۆنەکان لە رووەکدا دەدات، هەروەها نایترۆجین گرنگیەکی تایبەتی هەیە لە خۆراکدانی رووەکدا نەك تەنها لەبەر ئەوەی رووەك بە بڕی زۆر پێویستی پێیەتی و بەکاری دەهێنێت بەڵکو لەبەر ئەوەی بەردە سروشتیەکان ناتوانن ئەم توخمە وەکو توخمەکانی دیکەی وەك پۆتاسیوم و کالسیۆم و فسفۆر دابین بکەن، بونی نایترۆجین لە خاکدا بە تەواوەتی پشت بەرهەمی شی بوونەوەی پێکهاتە ئەندامیەکان دەبەستێت لە خاکدا یاخود بە زیادکردنی لە شێوەی پەینی کیمیایی یان ئەو نایترۆجینەی بەهۆی هەورە بروسکەوە یان زیندەوەرە وردەکانەوە جێگیر دەبێت و دەچێتە خاکەوە. رەگەزی نایترۆجین بە پلە چوار دادەنرێت لە گرنگیدا لە دوای هایدرۆجین و ئۆکسجین و کاربۆن و دێت رێژەی 3-4٪ کێشی ووشکی شانەی رووەك پێکدەهێنێت بە بەراورد لەگەڵ کاربۆن کە 40٪ کێشی ووشکی رووەکەکە پێکدەهێنێت

هاوپێکهاتنی ئامۆنیا و نیترات

کرداری هاوپێکهاتن بریتیە لە پرۆسەی بەشداریکردنی رەگەزێکی کانزایی لە پێکهاتەی ئەو ئاوێتە ئەندامیانەی کە گرنگییەکی زۆریان لە پرۆسە زیندەییەکانی رووەکدا هەیە وەك ترشە ئەمینی و ترشە ناوکیەکان و پرۆتین و کلوروفیل..هتد. هەر بە چونە ناوەوەی ئامۆنیا (NH^+4) بۆ ناو خانەکانی رەگ کرداری هاوپێکهاتن روودەدات و لە شێوەی ترشی ئەمینیدا بە لولەکانی دارکدا دەگوێزرێتەوە، بەڵام نترات (NO^-3) پێش ئەوەی لەگەڵ پێکهاتەی ئاوێتە ئەندامیەکاندا یەك بگرێت و بە دوو قۆناغ بۆ ئامۆنیا کەم دەبێتەوە:

1-کەمبوونەوەی نترات بۆ نتریت (NO-2) بەهۆی ئەنزیمی (Nitrate reductase)

2-کەمبوونەوەی نتریت بۆ ئامۆنیا (NH3) بەهۆی ئەنزیمی (Nitite reductase).

وا مەزەندە دەکرێت کە پرۆسەی کەمبوونەوە لە پلاستیدە سەوزەکانی خانەکانی گەڵا دا روویدات لەسەر رووی دەرەوەی تایلوکویدەکان (Thylakoid)، هەرچی کەم بوونەوەی نتراتیشە لە سایتۆپلازمی خانەکانی رەگدا روودەدات. گلوتامین یان ترشی گلوتامیك (Glitamineor Glutamic) یەکەمین ترشی ئەمینی کە دوای پرۆسەی کەمبوونەوە دروست دەبێت، پاشان لەم ترشەوە بە گواستنەوە کۆمەڵەی ئەمین (NH2) بە پرۆسەی (Transmination) ترشە ئەمینیەکانی دیکەی لێ دروست دەبێت

$$NO_3^- + 8H^+ + 8e^- \longrightarrow NH_3 + 2H_2O + OH^-$$

ژەهراوی بوون بە ئامۆنیا و هۆکارەکانی

کەم نین ئەو لێکۆڵەرەوانەی کە ئاماژەیان بە پرۆسەی ژەهراوی بوون بە ئامۆنیا داوە، بەڵام هیچیان ئاماژەیان بە هیچ هۆکارێکی کیموزیندەییی ڕوودانی ئەم ژەهراوی بوونە نەداوەو ڕوونیان نەکردۆتەوە. تەنانەت ئەو چرپەشیان دیارینەکردووە کە تیایدا ژەهراین دەبێت بۆ ڕووەکەکان، بەڵام کۆدەنگیەك هەیە لەسەر ئەوەی کە چڕی زیانبەخشی ئامۆنیا پەیوەستە بە پلەی ترشی و تفتی خاکەکەوە (PH)، کاتێك بارودۆخی ناوەندەکە تفت بێت ژەهراوی بوون ڕوودەدات وەك لەم هاوکێشەیەدا ڕوونکراوەتەوە:

$$NH_4^+ \longrightarrow NH_3\,(\text{aqucous}) + H^+$$

$$NH_3\,(\text{aqueous}) \longrightarrow NH_3\ \text{dissolved in water}$$

بەڵام هەندێکی دیکە هەن بیروڕایان پێچەوانەی پێشوە دەڵێن ژەهراوی بوون لە ژێر بارودۆخی ناوەندی ترشدا ڕوودەدات واتە (PH)ی نزم. کاریگەریە خراپەکانیشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەم هۆکارانە:

1 بەکارهێنانی مادە کاربۆنیەکان

2.دابەزینی ئاستی ترشەئەندامیەکان، کە ڕۆڵی گرنگیان لە کردارە زیندەییەکاندا هەیە.

3.بوونی ئامۆنیا بە بڕی زۆر ڕادەی مژینی پۆتاسیۆم کەم دەکاتەوە، لەبەرئەوەی رکەبەری پۆتاسیۆم دەکات لە کاتی مژیندا.

4–ڕادەی چالاکی مژینی ئایۆنەکان کەم دەکاتەوە.

5–بوون بە ئاستەنگ لە ڕێگای پرۆسەی بە فسفۆربوون بە ڕووناکی (PHotophosphorylotıon) لەکارلێکەکانی کرداری ڕۆشنەپێکهاتندا و دەبێتە هۆی دڕاندنی پەردەکانی کلورو پلاست.

بۆ ڕێگرتن لە ڕوودانی ژەهراوی بوون بە ئامۆنیا پێویستە (PH)ی خاکەکە نزیك بێت لە باری هاوسەنگی یان چەند بڕێك لە پۆتاسیۆم بۆ خاکەکە زیابکرێت بۆ ئەوەی لەگەڵ ئامۆنیاکەدا یەکبگرێت و ئاوێتەی نایترۆجینی ناژەهرین دروست بکات، هەروەها تێبینی کراوە بە زیادکردنی هەر بڕێك لە نیترات هەرچەندە کەمیش بێت کاریگەری ژەهرینی ئامۆنیا کەم دەکاتە

نیشانەکانی کەمی نایترۆجین

لە نیشانە گشتیەکانی کەمی نایترۆجین لە ڕووەکدا بریتییە لە نزمبوونەوەی کتوپڕ لە ڕێژەی خێرایی گەشە و نەمانی کلوروفیل، کە لە سەرەتادا ڕەنگی گەڵاکان سەوزێکی کاڵ دەبێت و بە درێژە کێشانی نەخۆشیەکە ڕەنگەکەی زەرد دەبێت. نیشانەکانی کەمی نایترۆجین یەکەمجار لەگەڵا کۆنەکان یان پێگەیشتووەکاندا دەردەکەوێت، لەبەرئەوەی نایترۆجین لەو توخمانەیە کە دەجوڵێت لە گەڵاکۆنەکانەوە دەگوێزرێتەوە بۆ گەڵا نوێیەکان بۆ ئەوەی دروست ببێت کاتێك ڕووەك دووچاری کەمی نایترۆجین لە پێشدا نیشانەکانی لە گەڵاکانی بەشی خوارەوەدا دەرکەوێت، بە بەردەوامبوونی نەخۆشیەکە ڕووەکەکە بە تەواوی زەرد دەبێت. هەرچەندە نایترۆجین دەچێتە پێکهاتە ئەندامی و کیمیاییەکانی خانەکانی ڕووەك وەك (پرۆتین و ئەنزیم و ترشەئەمینیەکانەوە و ...هتد)، بەڵام یەکەم نیشانەکانی کە دەردەکەوێت بریتییە لە وەستانی دروست بوونی کلوروفیل

نیشانەکانی کەمی نایترۆجین لەسەر تەماتە

لە نیشانە گرنگەکانی کەمی نایترۆجین لەسەر تەماتە بریتییە لە نزم بونەوەیەکی زۆر لە خێرایی گەشەو گۆڕان لە ڕەنگی گەڵاکاندا ڕوودەدات، کە لە سەرەتادا لە لێواری گەڵا تازەکان و لوتکەکانی گەشەدا دەردەکەوێت قەبارەی گەڵاکە بچوك و تەنك دەبێت، بە بەردەوام بوونی نەخۆشیەکە ڕەنگی ڕووەکەکە بە تەواوی زەرد هەڵدەگەڕێت و لاسك و دەمارەکانی گەڵاکە ڕەنگی مۆر دەبێت بە تایبەتی ڕووی خوارەوەی، هەندێك جار ڕەنگە قەدەکەش ڕیشاڵی بێت و ڕەنگەکەی مۆربێت، هەرچی ڕەگی ئەو ڕووەکەش کە دووچاری کەمی نایترۆجین بووە گەشەی کەمەو ڕەنگەکەی قاوەیی دەبێت و دەمرێت و گوڵەکەشی ڕەنگی زەردی کاڵ و بەرەکەی بچوك دەبێت و بەرهەمەکەی زۆر کەم دەبێت یان هەر نابێت.

لە خەیاریشدا یەکەم نیشانەی بریتییە لە وەستانی گەشەی گەڵاکان و زەردبونێکی کەمی هەموو گەڵاکان، بەهۆی دروست نەبوونی کلوروفیل و تێکشانی گەردیلە کلورۆفیلیەکان، لە نیشانەکانی دیکە قەدەکەی باریك و ڕەق دەبێت و بەری ڕووەکە توش بووەکە ڕەنگی زەرد دەبێت و لەکاتی گوڵکردندا کۆتاییەکانی چرچ و لۆچ دەبێت.

ئاشکرایە پەینی نایترۆجین لە شانەی ئەو گەڵایانەی کە نیشانەکانی کەمی نایترۆجینی تێدا دەردەکەوێت دەگۆڕێت

بە پێی جۆری ڕووەك و تەمەنی فسیۆلۆژی ئەو بەشە ڕوەکیەی کەلێی وەرگیراوە لەگەڵ چەند هۆکارێکی دیکە کە کاریگەری هەیە لەسەر گەشەی ڕووەك، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی نیشانەی کەمی نایترۆجین کاتێك دەردەکەوێت کە پەینی ئەم ڕەگەزە لە 1.5٪ کەمتر بێت بە پێی کێشی وشکی گەڵاکان

هۆکارەکانی کەمی نایترۆجین

هۆکارەکانی کەمی نایترۆجین زۆرن، وەك خێرایی ڕژچوونی ئاو بەناو خاکدا و جۆری خاکەکە لیمی بێت، جگە لەوەی نایترۆجینی ئامادە لەو خاکانە کەمە کە مادەی ئەندامی کەمی تێدایە یان لە ژێر بارودۆخی پلەی گەرمی نزمدان

هەرچەندە مادە ئەندامیەکەشی زۆربێت، نایترۆجین بەسێ شێوە بۆ خاك زیاد دەکرێت، بە شێوەی نترات، ئامۆنیا، نایترۆجینی ئەندامی یوریا، لە ئەنجامی هەندێك لە لێکۆڵینەوەکاندا تێبینی کرا، زیاد کردنی نایترۆجینی بەشێوەی ئامۆنیۆم بۆ ڕوەکێکی گەشەکردوی سەوز لە خاکێکی ترشدا زیانێکی گەورە بە ڕوەکەکە دەگەیەنێت بە تایبەتی کاتێك پرۆسەی بە نایترۆجین بوون nitrification لاواز بێت. لە گرنگترین ئەو زیانانەی ئایۆناتی ئامۆنیا دروستی دەکات ئەویە ڕەکەبەرایەتی ئایۆنە موجەبەکانی وەك کالسیوم و مگنسیۆم دەکات لە کاتی مژیندا لەلایەن ڕووەکەوە، هەروەها لە ئەنجامی چەند لێکۆڵینەوەیەکەوە دەرکەوتووە کە زیادکردنی ئامۆنیا بۆ تەماتە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی پەیتی ئایۆنە دوانیەکانی وەك کالسیۆم و مگنسیۆم لە گەڵاکاندا، سەرەڕای ئەوەی وا مەزەندە دەکرێت کە کاریگەری ناڕاستەوخۆی هەبێت لە دووچاربوون بە نەخۆشی بۆگەنبوونی لێوارە گوڵیەکان (Rot, BER,Blossom End)، کە لە تەماتە و بیبەر و شوتی دەردەکەوێت، لەبەرئەوەی ڕکەبەرێتی کالسیۆم دەکات و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی کەمی کالسیۆم یارمەتی دووچاربوون بەم نەخۆشیە دەدات.

هەروەها چەندەها بەڵگەی ئاشکرا هەیە کە ئاماژە بە بوونی جیاوازی دەدات نێوان پۆلەکانی یەك جۆری ڕووەك لە چالاکی بەرهەم هێنانی نایترۆجین و هەستیاریان بۆ کەمی نایترۆجین

نیشانەکانی زۆری نایترۆجین

هەرچی نیشانەکانی زۆری نایترۆجین لە شانەکانی ڕووەکدا بریتیە لە کەمبوونەوەی گەشەی ڕەگی ڕووەکە و تۆخ بوونی ڕەنگی گەڵاکان، هەروەها لە ڕووەکی پەتاتەدا تێبینی کرا دەبێتە هۆی دروستبوونی چەند گرۆیەکی بچوك، گوڵ ناکات و تۆویشی نابێت، جگە لەوەی زۆری پەین کردن بە نایترۆجین دەبێتە هۆی زۆر گەشەکردنی بەشە سەوزەکانی ڕوەکە و پەککەستنی پرۆسەکانی کۆکردنەوەی خۆراك لە ڕووەکەکە و دواخستنی پێگەیشتنی ڕەنگە لە دوای پەینکردنی نایترۆجینی بەبڕی زۆر، نایترۆجین بە شێوەی نترات کەڵەکە بێت و ببێتە هۆی ژەهراوی بوونی ڕووەك بەتایبەتی گەر پەیدییەکەی لە ڕووەکدا زۆربێت

بۆ چارەسەرکردنی کەمی نایترۆجین دەتوانرێت پەینی نایترۆجینی بکرێت بە خاکەکەوە، هەروەها دەتوانرێت هەندێکی بە پەیتی کەم بەسەر گەلاکاندا بپرژێنرێت وەك پەینی یوریا، کە بە پەیتی 0.25 0.50٪ بەکاردەهێنرێت بۆ ئەوەی کاریگەری خێرای هەبێت لەسەر ڕووەك، بەڵام کاتی کشتوکاڵکردن لە ناوەندی ئاوی یان ئەو ناوەندانەی خاکی تێدا بەکارنایەت دەتوانرێت نترانی پۆتاسیۆم یان نتراتی کالسیۆم بەکاربهێنرێت

فسفۆر

فسفۆر بریتیە لەو ڕەگەزەی کە بە پێنجەم توخم دادەنرێت لە گرنگیدا بۆ ڕووەك و دەچێتە پێکهاتەی زۆربەی ئاوێتە ئەندامیەکانی وەك ترشە ئەمینیەکان و شەکرە فوسفۆرکراوەکان و دەچێتە پێکهاتەکانی بەرهەم هێنانی وزە (ATP)و ترشە ئاوکیەکان و فوسفولیپیدات و هەندێك یاریدەدەری ئەنزیمی، جگە لەوەی ڕۆڵێکی کاریگەری هەیە لە دروستکردنی چەوری، هەروەها یارمەتی کرداری هەناسەدان و گواستنەوەی نیشاستە دەدات لە ڕوەکدا، لە خاکدا بە شێوەی ئورثو فوسفات هەیە و چڕیەکەی لەنێوان 0.002، 0-0.15٪، کەو فسفۆری ئەندامی ڕێژەیەکی زۆری فسفۆری گشتی پێکدەهێنێت

نیشانەکانی کەمی فسفۆر

نیشانە گشتیەکانی کەمی فسفۆر بریتیە لە نزمبوونەوەی زۆر لە ڕادەی خێرایی گەشە و تۆخ بوونی ڕەنگی گەڵاکان، هەروەها ئەو ڕوەکانەی دووچاری کەمی فسفۆر بوون قەبارەیان بچوکە و لاسکی گەڵاکانیان بە تایبەتی ڕووی خوارەوەی گەڵاکان ڕەنگی وەنەوشەی لێدێت، ئەویش بەهۆی دروست بوونی ئەنثۆسیانین، کە وامەزەندە دەکرێت کۆبونەوەی کاربۆهیدرات لە گەڵای ڕووەکەکەدا و بەکارنەهێنانی لەگەشەی ڕوەکەدا بێتەهۆی دەرکەوتنی ئەم بویەیە

ڕووەکە سەوزەکان لە هەردوو قۆناغەکانی گەشەیاندا پێویستیان بە فسفۆرێکی زۆر هەیە. یەکەمیان بریتیە لە قۆناغی گواستنەوەی ڕووەکەکە بۆ ئەو شوێنەی کە تیایدا گەورە دەبێت (لە کاتی ڕواندنی ڕووەکەکان کە لە پێشدا بە شێوەی شەتڵ دەبێت، لە دوایدا دەگوێزرێتەوە بۆ ئەو خاکەی کە تیایدا گەورە دەبێت)، قۆناغی دووەمیش برتیێیە لە کاتی دروستکرنی بەرو تۆو، تێبینی کرا نیشانەکانی کەمی فسفۆر لەسەر ڕووەکەکە کاتێك دەردەکەوێت کە پەیتیێیەکەی لە گەڵاکاندا نزمبێتەوە بۆ ٪0.2 لەسەر بنەمای کێشی ووشك، نیشانە سەرەتایەکانی کەمی فسفۆر لە تەماتەدا بریتیە لەوەی ڕووی خوارەوەی گەڵاکان وەنەوشەیی دەبێت یان بە شێوەی پەڵەی وەنەوشەیی لەسەر لاسکەکان دەردەکەوێت، پاشان هەموو گەڵاکە داگیردەکات، جگە لەوەی لاسکەکان خڕ و لاواز و گەڵاکان بچوك دەبێت و گوڵکردن دوادەکەوێت جگە لە لاوازی گرێ و درەنگ پێگەیشتنی بەرەکەی

نیشانەکانی کەمی فسفۆر لەسەر پیازیش بە زۆری لە کۆتایی وەرزی گەشەدا دەردەکەوێت، کاتێك فسفۆر لە گەڵاوە بەرەو ئەو جێگایانەی دەجوڵێت کە خۆراکی تیادا کۆدەبێتەوە وەك (سەلك)، زۆر جار کەمی فسفۆر دەبێتە هۆی کورتە بالابوونی ڕووەك و بەڵەك بوونی گەڵاکان بە ڕەنگی سەوزو زەرد و قاوەیی (1994stuart, Griffi)

هەروەها لە زۆربەی سەوزەمەنیە گەڵاییەکانی خێزانی خاچیەکان کەمی فسفۆر دەبێتە هۆی وەنەوشەیی بووی ڕووی خوارەو لێواری گەڵاکان، ئاشکرایە کە کەمی فسفۆر هەمیشە لە گەڵاکۆنەکاندا دەردەکەوێت، لەبەرئەوەی فسفۆر لەو توخمانەیە کە دەجوڵێت

سەرای ئەوانەی پێشوو باسمانکرد ڕوودانی کەمی فسفۆر زۆر دەگمەنە و کەمترین ڕادەی خراپ بوونیش لەبەرەکەیدا ڕوودەدات

بە بەراورد لەگەڵ نایترۆجیندا، بەڵام کەمی فسفۆر دەبێتە هۆی کەمی دروست بوونی ترشی ناوکی RNA، کە دەبێتە هۆی کەمی دروست بوونی پرۆتین و بەوەش بنیادنانەوەی خانەنوێیەکان کەم دەبێتەوە و کاریگەرێکی سلبی لەسەر گەشەکردنی بەشە سەوزەکەی دەبێت دەشێت نیشانەکانی کەمی فسفۆر لەو خاکانەشدا دەرکەوێت کە پەینی فۆسفات بۆ زیادکرابێت لە ژێر بارودۆخی تایبەتیدا، وەك لە خاکی ترشدا واتە (PH نزم) یان خاکی تفت (PH بەرز)، کە پلەی گەرمی خاکەکە یان ڕادەی شێ لەم خاکەدا نزم بێت، بوونی فسفۆر بە شێوەی ئامادە کەم دەکاتەوە، هەروەها پێکهاتەی بۆ ماوەی ڕووەکەش کاریگەری زۆری لەسەر کەمکردنەوەی زیانە کەمی فسفۆر هەیەو ئەویش بە هۆی توانای ئەو ڕووکانە لە بەرهەمهێنانی فسفۆردا لە ژێر بارودۆخی کەمی ئەم ڕەگەزەدا.. (Whitcaker) و هاوەڵەکانی بۆیان ئاشکرابوو، کە چالاکی بەکارهێنانی فسفۆر لە سێ جۆری فاسۆلیادا جیاوازی هەیە و ئەنجامەکانی ئاماژەی بەوەدا کە ئەو جۆرەی چالاکی بەرهەمهێنانی فسفۆری کەمە یان مامناوەندە پێویستی بە ڕێژەی فسفۆری زیاتر هەیە بە بەراورد لەگەڵ جۆرەکانی دیکە. لەسەر ئەم بنەمایەش دەتوانین هەندێك جۆر و پۆل لە ڕووەکەکان جیابکەنەوە و بەکاریانبهێنن بەمەبەستی کەمکردنەوەی زیانەکانی کەمی فسفۆر، بۆ چارەسەرکردنی کەمی فسفۆر دەتوانرێت پەینی فۆسفاتی بۆ خاکەکە زیادبکرێت بە مەرجێك پلەی کارلێکی خاکەکە هاوسەنگ بێت یان نزیك بێت لە ترشیەوە واتە (6-6.5) دابێت، چونکە لە خاکی تفتدا یان شێی زۆر فسفۆر لەنێوان چینەکاندا بەشێوەیەکی نائامادە جێگیر دەبێت

بوونی فسفۆر بە ڕێژەی زۆر و بە شێوەی زیاد لە پێویستی ڕووەکەکە نابێتەهۆی ژەهراوی بوون بەم توخمە و کاریگەری ڕاستەوخۆی نییە، بەڵکو مژینی ئەم توخمە لەلایەن ڕووەکەوە بە ڕێژەی زۆر کاردەکاتە مژینی توخمەکانی دیکەی وەك مس و زنك و دەرکەوتنی نیشانەکانی کەمی ئەم توخمانەی دیکە واتە رکەبەری توخمەکانی دیکە دەکات

سەرچاوەکان

1-انظمة الزراعة بدون استخدام التربة

2-الاسمدة وخصوبة التربة

3-انتاج الخضراوات

داهێنانەکانی ئاگر مێژووی هەژێنی کیمیا، لەسیمیاوە تا چەرخی گەردیلەیی لە 200ی پێش زایینەوە تا 1000ی زایینی لەرۆماوە بۆ بەغداد

ئەڵقەی شەشەم

جەمال عەبدول

بەڵام دەتوانرێت راستەقینەی رەوشە تۆمارکراوەکانی ئەم ئاگرەوە دەربهێنرێت، وادیارە، تێکەڵێکی لە خۆوە سووتی وەك قسڵ CaO و ناوەندێکی پترۆڵ بووە، قسڵ مادەیەکی ناخاوێنە لە گەرمکردنی بەردە قسڵ CaCO3 یان سەدەفە قسڵییەکان دەست دەکەوت و کە ئەم قسڵە (کلسە زیندووە) لەگەڵ ئاو کارلێك دەکەن، گەرمییەکی ئێجگار زۆر پەیدا دەبێت، جا ئەگەر تێکەڵی قسڵ و پێترۆڵ، بەر ئاو بکەون، گەرمییە پەیدابووەکە پێترۆڵەکە دەسوتێنێت، ئەو تەنها شتانەی کە بەکارا دادەنران بۆ کوژاندنەوەی ئاگری گریکی، لم و میز و سرکە بوون، لێرەدا سرکە دەشێت خوێناوێکی خەست بێت کە پاش بوونە هەڵم و هەڵماندنی توێکڵێك دروست دەکات کە گڕەکە دەکوژێنێتەوە بە دابڕینی لە ئۆکسجینی هەوا، بەڵام میز و هەندێك جۆر گیراوەی خەست دەڵێن وەك کەڵەکەبووی میزی کۆن، کە بووە بە هەڵم، نیشتەی زۆری پەیدا کردوە، میزی نوێ کاریگەری نی یە، چونکە زۆربەی ئاوە و ئەوەندەش میزکەر پەیدا نابێت کە بەشی ئەو پڕۆکەیە بکات.

ئەو جۆرە چەکە کیمیاییە نوێ نەبووە لە جیهاندا، شارە ئابلووقە دراوەکان لە سەدەی سێیەمی زایینییەوە، بۆتەی گۆگرد و قیری لە کوڵ و ئیسفەڵتیان دەکرد بە سەربازەکاندا، ئاشووری یۆنانییەکان بیلۆ بەنزیۆن (پیترۆڵی شل)، یان ئەوتی بیرە نەوتیەکانیان لەگەڵ قیری سوتاو و گۆگرد بەکارهێناوە، رەوتی سووتاندنیش هەر نوێ نەبوو، (بلینی) نووسیویەتی: قسڵ کە لەگەڵ پێترۆڵ یان گۆگرد تێکەڵ بکرێت و بەئاو تەڕ بکرێت، گڕ دەگرێت و رەنگە ئەم جۆرە تێکەڵە وەك جادو بەکارهێنرابێت و لەسەدەی سێیەمی زایینییەوە بۆ داگیرساندنی چرای گۆڕ و مەزارەکان بەکارهێنران و، رەنگە داهێنانەکەی (تەلارسان) لە قوستەنتینییە؛ رووبەڕووی ئامێرگەری ئاگری گریکی هاویشتن کرابێتەوە بەشتێکی وەك ترومپا، بەوەش کارەکە بەسەرکەوتنی ئەند زەی کیمیایی و کیمیایش دەژمێردرێت

هەرچۆنێك بێت، موسوڵمانەکان فێری فێڵ بوون و ئەوروپاییەکانیش رووبەڕووی ئاگری گریکی بوونەوە لەکاتی کوشتاریان لەگەڵ موسوڵماناندا، لە هەڵمەتی خاچپەرستاکاندا بۆ سەر سوریا و میسر، رۆژگار هات و رۆیشت و داهێنان رووبەڕووی داهێنەران دەبووەوەو رەنگە لە ئابڵووقەی قوستەنتینییەدا بەکارهێنرابێت، لەسەدەی سیازدەمی زانییدا، ئاگری گریکی دیارنەما و ئیتر بەو

شێوەیە بەکارنەهێنرا پاش کەوتنی قوستەنتینییە، ساڵی 1453 ی زایینی، بەڵام چەکی کیمیایی سووتێن و، هی تریش هێشتا هەن و جارێکی دیش دەکەونەوە بەرچاو.

سیمیای عەرەبی:

لەگەڵ ئەوەشدا بەناگری گریکی، لەگەڵ عەرەب رەفتار کرا، بەڵام هەر سەرکەوتن و دەستیان کرد بە گرتنە خۆ و زانیاری کۆکردنەوە لەو نەتەوانەی وڵاتەکانیان داگیردەکردن و بەغدا بووە مەڵبەندی هزریی پێشکەوتوی ئەورووپا و ئاسیا و ئەفریقیا و فێرکارانیان لە هەموو لایەکەوە دەهێنا بۆ فێرکردن لە شانشینەکانی عەرەبدا، لەناو ئەوانە زانای هیندۆس و پزیشك و نووسەریان تێدا بوو، لەبەر ئەوەی هیندستان و چین، تا رادەیەك ئاڵوگۆڕیان لە نێواندابوو، (لە هەر 18 جادوگەری هیندی، بەلایەنی کەمەوە دوانیان چینی بوون) ، بۆیە پەیوەندی بە زانیاری هیندییەوە، تا رادەیەك پەیوەندی بوو بە زانیاری چینیشەوە و، یەکێك لەو زانیاریانەی لەو رێیەوە گەیشتە عەرەب و دواتریش گەیشتە خۆرئاوا، شێوگی تەقەمەنییەك بوو پێیان دەوت بارووت، کە تێکەڵێکی نیتراتی پۆتاسیۆمو گۆگردو کاربۆن بوو، دەتەقییەوە، چونکە کە ماددە رەقەکان دەسووتێن، کارلێك دەکەن تێکەڵە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن و دوانۆکسیدی گۆگرد و نایترۆجین پێك دێت و، قەبارەیەکی ئێجگار زۆر گەورەتر لە ماددە رەقە سەرەتاییەکان پێك دێت و کشانەکەیش زۆر خێرا دەبێت

فەرمانڕەوا موسڵمانەکان، کۆمەکی ئەو زانایانەیان کرد کە لە ئەسکەندەرییەوە پەنایان هێنابوو، وەرگێڕە عەرەب و موسڵمانەکان، کارەکانی ئیفلاتوون و ئەرستۆ و گالینۆس و دیمۆکرتیسە درۆزنەو زۆسیمۆس و هی تریشیان دەست کەوت، بەو جۆرە تێکەڵ بە شارەزایی کردەیی سیمیا بوون و پاش ماوەیەکی کەم کردیانە زانستێکی عەرەبی و، بەشداری سەرەکی عەرەب لە سیمیادا، ئەسکەندەرییە سەرەتاییەکان بوون و رەنگە عەرەب هەستی کردبێت کە ناچار بن جادو بەکاربهێنن بۆ گەیشتنە ئەنجام، چونکە ئەوەندەی بایەخپێدانی ئامانج بایەخیان بە رەوتی کردەکان دەدا، هەرچۆنێك بێت، ئەو سیمیایەی ئەورووپا، لەم دواییانەدا لە عەرەب فێربوون !! کە رێگەی تەواو راستینەیان بەکاردەهێنا و سیماگەرە عەرەبەکان وایان دانا کە رەنگە بەپشت بەستن بەرەوشە ئەرەستییەکانی توخمەکان کە هەموو ماددەکان سروشتیان هەیە وەك گەرمی و ساردی و وشکی و، ئیشی سیمیایی بریتی بوو لە ئامادەکردنی رەوشە خاوێنەکان و دیاریکردنی ئەو رێژانەی دەچنە پێکهاتنی مادەکانەوە، ئینجا یەککگرتنەوەیان بە بڕی گونجاو بۆ پێکهێنانی بەرهەمە خوازراوەکان، بۆ نموونە، هەندێك ماددەی ئەندامی، بەگەرمکردن گاز و ماددەی سووتۆك و شل و خۆڵەمێشیان لێ پەیدا دەبێت و ئەمیش وا لێك دەدرایەوە کە بەرانبەری هەواو و ئاگر و ئاوو و خاکن، ئەو ماددانەی کە هەر دەبێت لە ماددەی سەرەتاییدا هەبن و هەریەکە لەو پێکهێنانە بە تەنیا، دڵۆپێنرا بۆ جیاکردنەوەی سروشتی خاوێنی توخمەکە: گەرمی و ساردی و تەڕی و وشکی، (ساردی) بە هەوڵ و کۆششێکی زۆر دابڕدرا بە هەڵماندنی ئاو تا وشکبوونەوە، لەگەڵ دڵۆپاندن دەیان تا سەدان جار، ئەنجام ماددەیەکی خاوێنی سپی بوو، کە بەر کەمترین رادەی شێ بکەوێت دەتوێتەوە و جارێکی تر دەبێتەوە بە ئاو، بێگومان پاشماوەی ئەو خوێیانە بوون کە لە ئاوە سەرەتاییە ناخاوێنەکەدا توابوونەوە (ئەم خوێ توارانە لەو پەڵە ئاوانەی لەسەر ئەو دەفرانە پەیدا دەبن بەرپرسن کە وازیان لێبهێنرێت لە هەوادا وشك ببنەوە) .

بەڵام ئەو پاشماوانە لای سیمیاییەکان وا وەردەگیرا کە بەڵگەی راستی بیردۆزەکەن.

تایبەتمەندی سیمیای عەرەبی، لە کاری ئەم کەسایەتییانەوە روون دەبێتەوە کە پێی ناسراون، لەگەڵ ئەوەیشدا کە بوونی راستەقینەی هەندێك لەو کەسایەتییانە وەك تاکەکەس شوێنپرسن، بەڵام وەك دانەر لە رووی مێژووییەوە کاریگەر بوون و بەرروونی تومارە نوسراوەکانیان ئەو بنەمایانە بوون کە سیمای ئەورووپاییان لەسەر دامەزرا.

جابری کوڕی حەییان:

جابر، کە بە ئەرستۆ ناسرابوو، وای دانا کە دوو هەوا هەیە، دووکەڵی زەمینی، (تەنۆلکەی ووردی خاکن، کە بەرەو بوونە ئاگر دەچن) و "هەڵمی ئاو " (کە تەنۆلکەی ووردی ئاون و، بەرەو بوونە هەوا دەچن) ، بە باوەڕی ئەو، ئەم دوو هەوایە تێکەڵ بوون و کانزایان پێك هێناوە، بەڵام جابر رێگەی ئەرستۆی راست کردۆتەوە و وای داناوە کە هەوا گۆڕدرانی ناوەندی بەسەردا هاتووە بۆ گۆگرد و جیوەو پێش ئەوەی ببێتە کانزا و، باوەڕی وابوو کە هۆی بوونی جۆرەها کانزای جیاواز ئەوەیە، گۆگرد و جیوە (هەمیشە خاوێن نین و وای دانا کە ئەگەر رێژەی وردی گۆگرد و جیوە

وەریگیرێت بە پلەی خاوێنێتی گونجاو، دەتوانرێت زێر بەرهەم بهێنرێت

وەك سـیمیا گـەرێكی عـەرەب، جـابر بـاوەڕی بـە بـەهای تاقیگـەری هـەبووە، بـەڵام نـەیتوانیوە بـە تـەواوی خـۆی لـەو كاریگەریی نـاوەكی (سۆفیگەری) یـەی كە لـەو رۆژگارەدا باو بوو رزگار بكات و ئەو كۆمەڵە دانراوانەی دراونەتە پاڵ جابر بـە شـێوازە سـۆفیگەرییەكی دیـاریكراو و نووسـراون، بـەڵام رێگـە پێوانییـەكانی بلوورانـدن و كلـساندن و توانـەوەو هەڵچوون و لێكردنەوە، بە ئاشكرا گفت و گۆ و مشت و مڕی لەسەر دەكرا، وەك كردە هەمە جۆرەكانی ئامادەكردنی پۆڵا و بۆیەی قژ

لەگـەڵ ئەوەیـشدا كـە رەنگـەجابر خـۆی هەنـدێك كـاری نووسـیبێتەوە بـەڵام هـەموو ئـەو كارانـەی دەدرێنـەپاڵی، ستەمكاری تاكە كەسێك بێت و، بە وزەو هـەوڵی تاكـە كەسێك جێبەجێ بكرێت، دوور نیە ئەو كارانە، ئەو كارە كۆكراوانە بن كـە كۆمەڵەیـەكی نهێنـی بە نـاوی (اخـوات الـصفا) وە كۆیـان كردۆتـەوە، سـەرەڕای ئـەوەیش وادیـارە نووسـینەكان لـە دەوروبەری ساڵی 1000ی زانییدا تەواو كرابێت، بەڵام جابر لەسـەدەی نۆیەمـدا مـردووەو، بەشـە جیاوازەكـانی كارەكـان، بەشێوازی جیاواز نووسراون وەك لەناو دانەرە جیاوازەكاندا بـاوە و دوای ئـەویش هەنـدێ كتێبـی لاتینـی دراوەتـە پـاڵ جوبەیر كە شێوەی لاتینی جابرەوە و ئەو كتێبانە لە زمانی عەرەبیـدا بـێ وێنـەن و بـەزۆری دوای سـاڵی 1100 زاینـی نووسراون

ئەبو بەكر محەمەد كوڕی زەكەریای رازی (رازی):

هەر ئەبێت ئەبوبەكر محەمەدی كوڕی زەكەریای رازی كە كەسایەتییەكی فرە ماددی بوو، لە بنەماڵەیـەكی دەوڵەمەند بوو بێت، چونكە دەیتوانی مۆزیك و ئەدەب و جادو و سیمیاو فەلسەفە بخوێنێت، هـەروەك پزیشكیشی لای جوولەكەیـەكی نـۆ موسـڵمان خوێنـدوەو ئێجگـار زۆری نووسـیوە لـە بـارەی پزیـشكی و زانـستە سروشـتییەكان و بیركـاری و ئەسـتێرە ناسـی و فەلـسەفە و لۆجیـك و لاهـوت و سـیمیاوەو دەڵـێن پیاوێكی سەر زل چوار پاڵوو بووە و كە دانیشتوە بۆ وانە وتنـەوە، (قوتابییـەكانی لەبەردەمی خۆیـدا دانیشاندووە قوتابییـەكانی ئەوانیـشی لەپـشت ئەوانـەوە دانیـشاندوە و ئەوانی تریشی لە ریزەكانی پشتەوەی دانیشتنەكەوە داناوە دوور لە خۆی و، ئەگەر یەكێكیان پرسیكی هەبوایە، لەوانەی دوا ریزی دواوەی دەكرد، وەڵامی دەست نەكەوتایە لەوانەی ریزی پێش ئەو و هەروەها، تا دەگەیشتە رازی خۆی

بەهۆی بـەرفراوانیی ئیمپراتۆرییـەتی ئیـسلامییەوە، عـەرەب ماددە كیمیاییەكانیان لەو ماددانەدا ناسیوە كە لە سروشتدا هەن، زۆر زیاتر لەوەی كیمیاگـەرە سكەندەرییەكان كردویانە، لـە كتێبـە سیمایییە گرنگەكەیـدا (نهێنـی نهێنییەكان) رازی، زانیارییـەكانی نووسـیوە و بـە پێـی بنەماكـەیان دابەشـی كـردوون (گیانەوەرییـە، رووەكییـە، كانزاییە، یـان كیمیامـەنی تـر وەرگـیراوە) ، كانـەكانی كـردووە بـە شـەش پۆلـەوە (وەك درێـژەی دابەشـكردنێكی پێـشتری زۆسـیمۆس)، تـەنی كـانزا هەیە (كـە مـاددەی شـلۆك) (شـلەوەبوو) و وكوتـۆكن و گیـانی گۆگرد و زەرنیخ و جیـوە و كلۆریـدی ئـەمۆنیۆم (نەوشـاتر) — مـاددەی بە ئـاگر هەڵـچوون — بـەردی ماركازایـت و مەگنیسیا (ماددەی درز بردەو شكستن، ئەگەر بكوترێن) و زاخـەكان و، گۆگرداتەكان (ئاوێتەی لە ئاودا تواوەن و لـە كانزا و گوگرد و ئۆكسجین پێك دێن، و بۆرات، خـوێی سـۆدیۆمە، لەگـەڵ ئەو بۆرۆنـەی لـە سروشـتدا هەیـە و ئـەترەی (ئـەو كاربۆنـاتی سۆدیۆمەی لە سروشتدا هەیە) و خۆڵەمێشی رووەك و خوێ (خوێی خۆراك) — كلۆریـدی سۆدیۆم — و پۆتـاس (كاربۆنـاتی پۆتاسیۆم و لە خۆڵەمێشی

دارەوە) و و نایتەر (نیتراتی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم)

رازی وەك مرۆڤێكـی راسـتیخواز پـشتی بـەو راسـتییانە بەستوە كە بینیونی و دەتوانێت تاقییـان بكاتـەوە و نزیكـەی بە تەواوی خۆی لـە ئاخـە سۆفیگەری پاراستوە، بۆ نموونـە ئـەو رەوشـە تایبەتـەی تیـژاوەكان (سـەخت) ، گیراوەی داخـە سـۆدەی بـەهێز و دیـارن و لـە هـەموو تاقیگەیـەكی كیمیـایی ئەمڕۆدا، ئامادە دەكرێت

چـەند بەشێكی یەكسانی، ئـەلكالیلی كلیسیو (كاربونـاتی سۆدیۆم) و كلسی نەكوژاوە (ئۆكسیدی كالسیۆم) بێنەو چوار ئەوەنـدەی ئـەوان ئاویـان بكـە بەسـەردا و تـا 3 رۆژ وازی لێ بێنەو، ئینجا تێكەڵەكە بپاڵێوە، جارێكی تریش نزیكەی چوار یەكی گیراوە پاڵاوتەكە، ئەلكالی و قسڵی تێبكەو 7 جار ئەمە چـەند بـارە بكـەرەوە، ئـەوە رۆبكـەرە نیـوەی قەبارەكـەی نەوشـاتری تـواوە (كلۆریـدی ئـەمۆنیۆم) وەو هـەڵی بگـرە، بەهێزترین تیژاو دەردەچێت و یەكسەر میكا دەتوێنێتەوە

سـەیر ئەوەیـە، رازی، سەرچـاوەیەكی لـۆجیكی بـۆ بـاوەڕە ئاكارییـەكانی هەڵبـژاردووەو بـە تـەواوی دەستتێخـستنی خواوەنـدی رەت كردۆتـەوە، لەسـەر بنـچینەی فەلـسەفە ئاینییەكـەی و كردنـە پیـشەی سیمیاو هـیچ بایـەخێكی بـە بـاوەڕە ئاینییـە باوەكـان نـەداوەو هەمیـشە وتوویـەتی ئـەم

باوەڕانە، هۆی سەرەکی شەڕبوون و لەبەر ئەوەی باوەڕی وابوو، هێشتا ئازادانە لە کۆمەڵی ئیسلامیدا کاری دەکرد و کەلتووری ئیسلامی تا ئەو رادەیە بەخشندەو میهرەبان بووە

عەلی ئەلحسەین بن سینا (ئیبن سینا):

ئیبن سینا، یەکێك بووە لە دانەرە موسڵمانە هەرە فرە بەرهەم و کاریگەرترەکانی رۆژگاری خۆی، پزشکێکی فارسی بووە، دەورووبەری ساڵی 1000ی زاینی ژیاوە، خۆی دەرمانەکانی خۆی دروست دەکرد و بەدوای دروستکردنی زێڕی سیمیاییشدا دەگەڕا، سێ هۆ هەبوون بۆ ئەو هەموو بەرهەمەی: وزەی خۆرسکی تایبەتی، زوو مەشقکردن و خۆڕاهێنان و، شارەزایی زۆری.

بۆ کڵۆڵی، ئەمەی دواییان کەتنی پێ کرد. .!

هەر بە منداڵی، کامڵ بوو، بیری زۆر تیژ بوو بۆ کارە ئەدەبییەکان بەڵام باوکی کە زۆر حەزی لە زانست و فەلسەفە دەکرد، هانی دا بۆ ئەو بوارەو ئەویش شەریعەتی ئیسلامی و پزیشکی و میتا فیزیکی خوێند، لە لاوێتییدا وەك پزیشکێکی توانا ناوبانگی پەیداکرد،(بواری درا بچێتە کتێبخانەی شاهانەی بنەماڵەی فەرمانڕەواوە، چونکە چارەسەرێکی سەرکەوتوانەی شازادەیەکی کرد، لە کۆتاییدا کە ئەو بنەماڵەیە لابران، ئیبن سیناش دەربەدەربوو، بەڵام پاش ماوەیەك شانشینێکی تر گرتییە خۆی وەك پزیشکێك و دوو جار کردیان بە وەزیر،بەڵام ئەو ئیشەی شووم بوو بۆی، چونکە خستییە بەر تەڵەکە و فڕو فێڵی سیاسی و وای لێهات ناو بەناو خۆی بشارێتەوەو، تەنانەت یەکێك لەو جارانەدا گرتیان و لەگەڵ جەنجاڵیو ئاژاوەی سیاسی دەورووبەریشدا، ئەو هەر سەرکەوتوانە کارەکانی رادەپەڕاند.

وەك دەڵێن: ئیشە بەڕێوبەری و پزیشکییەکەی، بە زۆر دەکرد و بەشەویش سەرقاڵی گفت و گۆ و مشت و مڕی زۆری قوتابییەکانی بوو، تەنانەت لە بەندیخانەیشدا هەر دەینووسی، کە چاودێرەکەی لابرا، ئەوین گرت، تا دوایی ناچار بوو هەڵ بێت و دواتر خۆی و هەندێك لە دەست پێوەندەکانی شانشینێکی تریان دۆزییەوەو بەو جۆرە توانی کارەکانی رابپەڕێنێت، بۆ کڵۆڵی، بەشێك لە ئیشی ئیبن سینا لە شانشینە نوێیەکەیدا ئەوە بوو، کە دەبوو لەگەڵ گەورەکەیدا بچێت بۆ مەیدانی جەنگ، لە یەکێك لەو گەشتانەیدا نەخۆش کەوت و، لەگەڵ ئەوەیشدا زۆری هەوڵ دا چارەسەری خۆی بکات، مرد. ....!

بەرهەمی کارەکانی ئیبن سینا لە ژیانیدا، شوێن پەسندی شکۆ بوون، نزیکەی دووسەد نامەی نووسیوە، دەربارەی سروشتی درمی سیل (دەردە باریکە) و لە سییە پاڵو (هەوکردنی سییەکان) و جۆرەها دەردی دەمار دواوەو ئاماژەی بۆ ئەوە کردوە کە دەشێت ئەو دەردە، لە رێی پیسبوونی ئاو و خاکەوە بڵاوبێتەوە و وەك کیمیاگەرێك، ئیبن سینا، کانەکانی دابەش کرد بۆ بەرد و ماددەی شلەوە بوو گۆگرد و خوێ و ئەو بیردۆزەی رەت کردەوە کە دەڵێت، دەتوانرێت بە چارەسەری کانزا بە ئیکسیر، دەبێت بە زێڕ و باوەڕی وابوو ئەگەر گۆڕین هەبێت، بەهەر شێوەیەك، کانزاکە دەشێت لێك هەڵبوەشێت بۆ پێکهێنانەکانی جارێکی تر کۆدەکرێتەوە.

کەڵە بەرهەمی "یاسای پزیشکی " یەکەی، زانیارینامەیەکی فراوان و بەرنامەرێژە و لەسەر بنچینەی خوێندنەوەی بەرهەمەکانی پزیشکە یۆنانییەکان لەسەردەمی ئیمپراتۆرییەتی رۆمانیدا و کارە عەرەبییەکانی تریش دامەزرابوون، شتێك لەوە کەمتریش زانیاریی بینگەی خۆی (یادداشتەکانی لە هاتوچۆ و ئەمسەر و ئەوسەری گەشتەکانیدا لەناو چوون) ، (یاسای پزیشکی) سەرچاوەیەکی مەزنی پزیشکی بوو بۆ عەرەب ئینجا بۆ پزیشکی ئەورووپایی تا 500 ساڵ دواتر، کە ئەو ناوبانگ و شکۆیەی ئەما، وەك گالینۆس، دووبارە گەڕایەوە بۆ ئەورووپا، لە سەدەی شانزەیەمدا، کە بۆ دووەمجار داڕشتنەوەی مێژووی کیمیایە.

پووکانەوەی دەوڵەتی ئیسلام:

عەرەب، یەکێتی و سروشی لە ئیسلام وەرگرت و ئیمپراتۆرییەتێکی دامەزراند بەهێزی ئیسلام، ئیمپراتۆرییەتی ئیسلامیش، زانیارییە گریکی و لاتینی هیندی و چینییەکانی کۆکردەوە و سیما و هونەری (تەکنیکی) کیمیای لە ناوچە داگیرکراوەکانی هێنا و پەرۆشیانەوە بۆ زانست و زانیاری، عەرەب بنچینەکانی ئەو بوارانەیان فراوان کرد و جارێکی تر سیمیان کردەوە بە شتێکی راستینە، بەڵام لە دواییدا ئیمپراتۆرییەتی ئیسلامی سەری بۆ ئەو هێزانە دانەواند، کە هێزە بەرپرسەکانی لەناوچوونی ئیمپراتۆرییەتی رۆمانیمان بیر دەخاتەوە، جیابوونەوەیەکی وردە وردە هەبوو، لە ساڵی 700 ی زاینییدا، شازادەیەکی عەرەب سەربەخۆیی ئیسپانیای راگەیاند، دواتریش عەرەبە میسرییەکان جیا بوونەوە، مەغۆل و هوونییەکان، هێرشیان کردە سەر ئیمپراتۆرییەتی ئیسلامی، هاوکات لەگەڵ گەستنی وەرسکەر و ئاڵیاری مێشوولەیەکی تری خاچپەرستان و لەگەڵ ئەوەیشدا کە عەرەب درێژەیان دا بە بەشداریکردن لە کیمیادا، هەر لە سەدەکانی دواترەوە تا ئێستاش، بۆ نموونە ئەو کەسەی خەڵاتی نۆبڵی کیمیای ساڵی 1990 ی وەرگرت، عەرەبێکی ئەمریکایی بوو، بەڵام تازە، ئاڵای جیاکارییان لەدەست دەرچوو بوو . !

نەخۆشیەکانی زاوزێی ژن

بەرپرسەی: دانا قەرەداخی

کۆئەندامی زاوزێ ی ژن بەر ژمارەیەکی زۆری هێرش کردن دەبێتەوە.

– هێرش کردنی میکرۆبی کە دەبێتە هۆی گەلێك نەخۆشی و لەپاشدا ئەگەر بەباشی چارەسەرنەکران دەبنەهۆی نەزۆکی، و لەوانەشــە هەنــدێکیان ببنــەهۆی مــردن وەك لەحاڵــەتی فەرەنگی (سلفس) یا سیدا.

– هێرشـی میکـانیکی ترسـناك لـەکاتی منداڵ بوونـدا کـە دەبێتەهۆی لەناوبردنی هەندێك ئەندام.

– تێکـچوونی هۆرمـۆنی ترسـناك بەتایبــەتی لــەقۆناغی تەمـەنی نائومێـدی دا کەلەوانەیـە ببێتەهۆی هەنـدێك جـۆری شێرپەنجە.

دەتـوانین هـەموو ئـەم مەترسـییانە کـەم بکەینـەوە، یـا هـەر نـەیانهێڵین ئەگـەر سروشـتی نەخۆشیەکەمان زانـی و رێگـای راستمان لەچارەسەرو خۆپاراستن گرتەبەر.

هەوەکانی کۆئەندامی میز:

زۆربەی جار هەوەکانی کۆئەندامی میز بەندن بەهەوەکانی کۆئەنـدامی زاوزێ وە، ئەمــەش لــە ئـەنجامی گواسـتنەوەی میکرۆبەکان لەکۆمەوە بۆناو ئەندامی زاوزێی ژن.

کۆتـایی میـزەڕۆی ژن (ئـەو جۆگەیــەی کــە میزەڵـدان بــەدەرەوە دەگەیــەنێت) دەکەوێتــەناو ئەنـدامی زاوزێ وە، لەســەرو دەرچــەی زێ وە، لەبەرئــەوە بەئاســانی تووشــی میکرۆب دەبێت، ولەراستیشدا میزەڕۆی ژن زۆر کورتە (4سم) ئەمەرئـەوە گەیشتنی میکرۆبەکان پێی یا رۆیشتنیان لەوێوە بۆ میزەڵدان، ئاسانە کە تووشی هەوی دەکات.

پ: ئەو هۆکارانە کامانەن کەیاریدەی هەوکردنی کۆئەندامی میزدەدەن؟

– هەمان ئەو هۆکارانەیە کەیاریدەی هـەوکردنی کۆئەندامی زاوزێ دەدەن وەك:

– رەچـاونەکردنی رێـسا دروسـتیەکان: پاکـژی ناتـەواو، لەبـەرکردنی بـەرگی نـاوەوە بەپیـسی، بـەکارهێنانی سـانتی کۆن، پاکژکردنـەوەی کۆم بـە جوڵـە لـەدواوە بۆ پێشەوە، ئەم جۆرە هۆکارانە یارمەتی زۆربوون و بڵاوبوونـەوەی بەکتریا لـە ئەندامی زاوزێ و میزەڕۆدا دەدەن.

– زۆری پەیوەنـدی سێکـسی کـە یارمـەتی چونـەژوورەوەی میکرۆبــەکان دەدات بۆنــاو زێ و وورده ووردە ئـەو بـەکتریا بــەرگری کارانــەی لــەناوزێ دا هــەن دەیــانکوژن، کــە چەندجۆرێکن لە بەکتریای سوودبەخش

– پەیوەندی ناراستی سێکسی وەك ئەوەی چوك لەکۆمـەوە بگوێزرێتەوە بۆ ناو زێ

– هــــەموو توشــــبونە زاوزێیــــەکانی دی کــــە بــــەهۆی بەریەککــــەوتن و هــــەڵس و کــــەوتی نزیــــك بەیەکــــەوە، دەگوێزرێتەوە.

پ: ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆ هـەوکردنی کۆئەندامی میز کامانەن؟

– ئـەو نیـشانانە بـەپێی هێـزی تووشـبوونەکە دەردەکـەون وەك:

– ئازار لەخوارووی سك دا.

– هەستکردنی بەردەوام بەمیزکردن، ئەگەر بە دەریەڕاندنی چەند دڵۆپێکیش بێت (میزە چوڕکێ).

– سوتانەوە لە میزەڕۆدا لە کاتی میزکردندا.

– دەرکەوتنی خوێن لە میزدا.

پ: چی بکەین ئەگەر هەستمان بە سووتاندنەوەکرد لەکاتی میزکردندا؟

- خواردنـەوەی لیترونیویـك تـا دوو لـیتر ئـاو ڕۆژانـە بـۆ دەرکردنی ئەو میکرۆبانەی لە میزەڵداندا کۆبونەتەوە بەهۆی میزکردنەوە.
- بـەنزیکترین کـات سـەردانی پزیـشك بـۆ لێنـوریـی تاقیگـەیی بـۆ دیـاریکردنی جـۆری ئـەو میکرۆبانـەی حاڵەتەکەیان دروستکردووە. لەپاشتردا پزیشك پاکژکەرەوە یـان دژە میکـرۆب(antibiotic) یکـی گونجـاو بـۆ حاڵەتەکـە دیاری دەکات
- پێویسته هیچ جۆرە هەوێکی کۆئەندامی میز فەرامۆش نـەکرێت هەرچـەندێك کـەمیش بێـت چـونکە لەوانەیـە بکوێزرێتەوە بۆجۆگەکانی میزو بگاتە گورچیلەکان.

پ: چۆن خـۆت لـە هەوکردنـەکانی کۆئەنـدامی میـز دوور دەخەیتەوە؟

- دەتوانرێـت خـۆ لەوانـە دووربخرێتـەوە بـە ڕەچاوکردنی هەندێك ڕێسای تەندروستی ساکار وەك
- ڕۆژانـە بـەلای کەمـەوە لـیترو نیویـك ئـاو بخـۆرەوە بـۆ قەدەغەی کۆبونەوەی میکرۆبەکان لە جۆگەکانی میزدا
- پاکردنەوەی کۆم و دەرچەی زاوزێ رۆژانە بە شێوەیەکی باش
- بایەخدان بە پاکژی هەردوو دەسـت و ئەندامـەکانی زاوزێ ی هاوسەرەکە
- هەوڵـدان بـۆ میزکـردن راسـتەوخۆ پـاش پەیوەندییـە سێکـسییەکە بـۆ دەرکردنـی هەنـدێك لـەو میکرۆبانـەی کتـوپڕ هاتوون.
- ڕەچـاوکردنی خـوی ڕاسـت لـەکاتی پەیوەندی سێکسی دا و دورکەوتنـەوە لـە هەنـدێك خـوی خـراپ وەك یـاریکردن بـە کـۆم لەپاشدا گواستنەوە بۆ دەرچەی زاوزێ
- فـەراموش نـەکردنی هـیچ نیـشانەیەکی گومانـاوی، وەك هەست بە دەرزی ئاژەندن یا خوراندن لە کۆم دا، دەرچونی شلەیەکی ناباو لە زاوزێ وە هتد. .

نەخۆشیەکانی دەرچەی زاوزێ و زێ:

دەرچەی زاوزێ پـارێزێکی دەرەکـی بـۆ زێ پێکـدەهێنێت، ئەندامە زاوزێ یەکـە خۆشـی پـارێزەرێکی سروشـتی هەیـە، لەگەڵ ئەوەشدا میکرۆبەکان بەردەوام هێرش دەکەنە سەر ئەم دووئەندامەو کێشەیەکی سەرەکیان بۆ دەنێنەوە

هەوکردنەکان:

چاودێری تەندروستی باش پارێزێکی باش بۆ کۆئەندامی زاوزێ دژی ژمارەیـەك لـە هـەوەکان پێکـدەهێنن، لەگـەڵ ئەوەسدا هیچ ژنێك نییە لە کێشەی هەوکردن لە هەندێك کاتدا و لە ژیانی زاوزێ کردنیدا رزگاری ببێت

سـەرەتا میکرۆبـەکان تووشـی دەرچەی زاوزێ و زێ دەبن لەبەرئەوەی پەیوەندییەکی زۆریان بەدەرەوەهەیە، ئەگەر زۆر بەخێرایی چارەسەر نەکران، مەترسی ئەوەهەیە میکرۆبەکان بگوێزرێنەوە بۆ جۆگەکانی میزو زاوزێ

-نیشانەی سەرەتای بۆ بەڵگەی ڕوودانی هەوکردن بریتی یە لە دەردانی مادەیەکی سپی شل لە دەرچەی زاوزێ وە کە پێی دەوترێت (شلەسپی Leucorrhees)

پ: ئایا بوونی هەمو شلەیەکی سپی بەڵگەیە بۆ بوونی هەوکردن؟

– نەخێر، هەندێك شلەی سپی شتێکی سروشتییە، چونکە لەکاتی سوڕی مانگانە، هەریەك لە منداڵدان و زێ مادەیەکی سپی دەڕێژن و بەرەو دەرەوە دێت.

سپێتی شلەکان و پلەی خۆگرییەکەیان بەپێی سەرچاوەی ڕژاندنەکەیان، دەگۆڕێت. چونکە سێ جۆر شلەی سروشتی هەن کە بریتین لە:

- ئەو مادەلینجەی ڕژێنەکانی ناوپۆشی منداڵدان دەری دەدەن
- ئەو شلە لینجەی کە ڕژێنەکانی ملی منداڵدان لەساتی هێلکە داناندا دەیڕژن.
- ئەوشلەیەی کە خانەکانی ناوپۆشی زێ دەیرێژن و تێکەڵە لە خانەی خراپبوو کەلەش فرێیان دەداتە دەرەوە.

پ: چۆن ئەو شلەیە بناسینەوە کە لەئەنجامی میکرۆبەوە پەیدا دەبێت؟

– بە پێچەوانەی شلە لێدەرچوونی سروشتییەوە کە لە پێشەوە ئاماژەمان پێ دا، ڕوخساری ئەو شلە لێدەرچوونەی لە هەوکردنەوە پەیدا دەبێت گومان دروست دەکات چونکە بەم خاڵانە دەناسرێتەوە:

1- زۆر ڕژاندن، واتە لێدەرچوونی بڕێکی زۆرتر لە ئاسایی.

2- بۆنێکی بەهێز.

3- ڕەنگی بەرەو زەردباوی دەڕوات.

4- زۆر لە شلەی سروشتی چڕترە.

شێوەی کێمی هەیە یا تاڕادەیەك ووشك باوە.

هەروەها ئەو شلەیەی لە هەوکردنەوە پەیدا دەبێت. .. دەبێتەهۆی خوراندن یا سوتاندنەوە لە زێ دا، ئازارێکی کتوپڕ، یا بڵاوبوونەوە لە خوارووی سکدا، ئازار لەکاتی سێکس کردندا.

پ: چۆن ئەو شلە سپیە پەیدا دەبێت؟

زێ گەلێك جۆری لە بەکتریای سوودبەخش تێدایە، کە کۆئەندامی زاوزێ لە هێرشی میکرۆبە دەرەکییەکان دەپارێزن. لەنێوان ئەم بەکتریا بەسوودانەدا جۆرێك لە بەکتریای زیان بەخشیش دەژی بەڵام ناتوانێت زیادبکات چونکە ئەو دەوروبەری دەوری داوە و هەیەتی بۆی گونجاو نییە، بەڵام لەتوانایاندا هەیە بمێننەوە تاوای لێدێت دەوروبەرەکە بۆیان گونجاو دەبێت. ئەوەش بەوەدەبێت کە هاوسەنگی بایۆلۆژی زێ بەهەر هۆیەکەوە بێت تێك بچێت وەك ئەوەی ژنەکە دەست بکات بە خواردنی شەکرەمەنییەکی زۆر یان زۆر زیاد لەپێویست خەریکی پاکژکردنەوەی زێ بێت، زیادبوونی ئەم بەکتریایانە وایان لێدەکات کە شەڕانگێزبن، لەم حاڵەتەدا لەش دەست دەکات بە کرداری بەرگری کردن و خڕۆکەی سپی دەنێرێت بۆ کوشتنی بەکتریادوژمنەکان، شەڕ لەنێوان هەردوولادا ڕوودەدات لەمەشەوە شلەیەکی سپی ئەستور پەیدا دەبێت و لەکێم دەچێت و بەرەو دەرەوە

دەڕژێت، ئەم شلەیە (شلە سپی Leucorihees) پێکهاتووە لە بەکتریای زیان بەخش و خڕۆکەی سپی هیلاک و لەناوچوو

پ: ئایا ڕوخساری شلەکە بەپێی جۆری هەوکردنەکە دەگۆڕێت؟

-بەڵێ، شلەکە لەبارەی بڕو شلی و بۆنەوە بەپێی جۆری هەوکردنەکە دەگۆڕێت وەك:

- ئەو هەوکردنەی لە کەڕووەوە پەیدا دەبێت (Champignons)

- پێی دەوترێت (Mycose)، لەم حاڵەتەدا بڕی شلەکە کەمە، شێوەی دەزوولەیی یان هەتوانییە، بۆنێکی تایبەت بەخۆی نییە، شلەکە خوراندن و سوتانەوەیەکی توندی لە دەرچەی زاوزێ و سەرەتای زێ دا لەگەڵدایە. کەڕووی بەرپرس لەم حاڵەتانەدا پێی دەوترێت: (Candida albicans) و لە هۆزی هەوێنە، حەزی لەژیانە لەناوەندێکی ترشدا

- ئەو هەوکردنەی کەلەبەکتریاوە پەیدادەبێت (Bacteria) لەم حاڵەتەدا لەوانەیە شلەکە زۆر لینچ بێت یان زۆر خەست بێت بەپێی ئەو میکرۆبەی کەدروستی کردووە، لەهەموو حاڵەتێکیشدا بۆنێکی بۆگەنی هەیە ناتوانرێت جۆری میکرۆبەکەی دیاری بکرێت لە تاقیگە نەبێت.

پ: هۆی تێکچوونی ترشێتی زێ چی یە ؟

زێ پارێزەرێکی سروشتی باشی خۆی هەیە بەتایبەتی بەهۆی ئەو بەکتریا چیلکانەی (Bacilles) کەتیایدان کەبەناوی دۆزەرەکەیەوە (Doderlein) ناوبراوە کەدەست دەکەن بەشیکردنەوەی ئەو شەکرەی کە لەدەردراوەکانی زێ دا هەن و دەیگۆڕن بۆ ترشی شیر (ترشی لاکتیك) (Lactic Acid)، ئەم ترشە سروشتییە لە زێ دا بەربەستێك بەرامبەر میکرۆبەکان دروست دەکات کە بەهۆی چەند هۆکارێکەوە دەتوانن ترشەکە بگۆڕن وەك:

- خواردنی زۆری شەکر
- تووشبون بەنەخۆشی شەکرە.
- نەمانی یا کەمی ئیسترۆجین لە ژن دا لەتەمەنی نائومێدی دا.
- بەرزبوونەوەی ڕێژەی پرۆجیسترۆن لە ژنی سکپڕدا.
- زۆر بەکارهێنانی سابونێکی تیژ یا بەهێز لە ترشی دا بۆ پاکژکردنەوەی زێ.
- بەکارهێنانی لابەری بۆنەکان. (Deodorant)

پ: مەبەست لە هەوکردنی دەرچەی زاوزێ چییە؟

- لەم حاڵەتەدا دەرچەی زازوزێ سوورهەڵدەگەڕێت و سووردەبێتەوە. ژن هەست بە بوونی ئاگرە و خوراندن دەکات لەو ناوچەیەدا، پەیوەندی سێکسی ئازاراوی دەبێت.

بۆ دوورکەوتنەوە لە هەوکردنەوەی زاوزێ لەژندا پێویستە:

- ڕۆژانە خۆشتن.
- بەکارنەهێنانی سابونێك کە هەستدارێتی دروست بکات
- بەکارهێنانی جلی ناوەوە (Culottes) کە لۆکەیی بێت و ئارەق بمژێت و ببێتەهۆی ئەوەی کە نەهێڵێت میکرۆبی زیان بەخش کۆببێتەوە
- لەبەرنەکردنی پانتۆڵی تەسك

پ: مەبەست لە هەوکردنی ڕژێنەکانی زێ چین؟

دوو ڕژێنن کەوتونەتە ئەملاو ئەولاکانی سەرەتای زێ وە کە پێیان دەوترێت ڕژێنەکانی بارتۆلین، لەوانەیە هەندێکجار جۆگەکانی ئەم ڕژێنانە بەهۆی توشبوونی میکرۆبییەوە بگیرێن و هەندێك دومەڵ لەزێ دا دروست بکەن

پ: هەوی زێ چی یە؟

بریتی یە لە هەوکردنی دیواری زێ کەژن هەست بە سوتانەوەیەك دەکات لەناوەوە و شلەیەکی زێی توندی لەگەڵدا دەبێت بۆنەکەی و شلێکەی لەحاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دی دەگۆڕێت بەبێ جۆری توشبونەکە، هەروەها پەیوەندی سێکسی ئازاراوی دەبێت

بۆئەوەی ژن لەهەموو هەوکردنی زێ دور بکەوێتەوە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات:

- لەکاتی پاکژکردنەوە بەئاو پێویستە دەست لە پێشەوە ببرێت بۆ دواوە بۆئەوەی بەکتریا لەدەرچەی کۆمەوە نەچێت بۆ دەرچەی زێ
- لەبەرئەمان هۆ واباشە دەمگرە بەکاربێت بۆ خوێنی کەوتنەسەر خوێن (Lemons) لەبری سانتی ئاسایی چونکە ئەو خوێنەی لەناو سانتییەکەدا بڵاو دەبێتەوە گواستنەوەی ئەو بەکتریایەی سەرچاوەکەی کۆمە ئاسان دەکات بۆ ئەندامەکانی زاوزێ.
- پاکژنەکردنەوەی زێ لەناوە مادە پاکژکەرەکانەوە.
- زۆر نەخواردنی ئەو خۆراکانەی شەکرییان زۆرە چونکە ئەوانە دەبنەهۆی ترشێتی زێ و گەشەی کەڕووەکان ئاسان دەکات
- ماندانی مێرد بۆئەوەی ڕەژاوی ڕێسا تەندروستییەکانی پاکژی بکات

پ: چی بکەین لەکاتی بوونی شلەی سپی یا هەستکردن بە ئازارێکی نارەحەت دا؟

- پێویستە لەهەموو ئاگادارییەکی لەم جۆرەدا سەردانی پزیشکی ژنان بکەین، پزیشك خۆی لێنۆڕینێکی جێگەیی دەکات و نمونەیەك لە شلەکە وەردەگرێت بۆ لێنۆڕین لە تاقیگەو دیاریکردنی جۆری ئەو میکرۆبەی دروستی کردووە

- دوورکەوتنەوە لە پەیوەندی سێکسی.
- ئاگادارکردنەوەی مێرد بۆ ئەوەی ئەویش هەمان چارەسەر وەربگری

سەرچاوە: دوولاهای، ماری کلود

المراة – بیروت – لبنان – 2005

ئەوەتا فەلسەفە... لە دەرگاكان دەدات

دکتۆر خەلیل عەلی حەیدەر

ئێستا، پاش تەواوبوونی ئەو بازنەیەی گەمارۆی ئازادی فیکری لە رۆشنبیریمان داوە، بەهۆی دەسەلاتی سیاسی و بەتوندگرتنی ئایینەوە دیارە، كاتی توێژینەوەی فەلسەفی هاتووە، چونکە هەر فەلسەفە ئامرازی دەربڕین لەم ماوە مێژووییەی سەردەمەکەمان چاك دەكات

نووسینی قوڵ و ئاڕاستەوخۆ لە فەلسەفەدا وادەكات چاودێری تیایدا لە هیچ تێنەگات و ئەو بڕگە بەکریستاڵ بوانەش نەبینێتەوە كە دەرخستنەكانی مانای سیاسی یان كۆمەلایەتی ئاشكرایان هەیەو پاساو بۆ قەدەغەكردنی دێنێتەوە، بەتایبەتی كەزۆربەی خوێنەران و ڕەنگە هەندێك لە مامۆستایانی فەلسەفە لە زانكۆكاندا لەسەر مەبەست و ئامانجەكانی فەیلەسوفان رێكنەكەون. ئەگەر یەكێك لە هزرمەندانی ئێمە لە خستنە ڕووی چارەسەرێكی فەلسەفی بۆ بارودۆخ و نەریت و بەهامانـدا سەركەوتووبێت، یان تەنانەت لە توێژینەوەیەكیدا لە میتافیزیكاو ئاكار، یاخود بە زمانێكی فەلسەفی و بالاو دوور لە ڕۆڵی پەخش و ئامرازەكانی ڕاگەیاندن بۆچێتە رابردوو ئێستاو داهاتوومان ، هەروەك فەیلەسووفان لە ڕابردوودا دەیانكرد، ئەوا ڕەنگە شتێكی نوێ بهێنێتە پێش تا ژیانمانی پێبگۆڕێت

بەردەوام لەدەرخستنەكانی هەندێك لە ئاڵۆزییەكانی نوسراوە فەلسەفییە ئیسلامییەكان و لە مانای زاراوەكانی نیگەران بووم و پێم وابوو – ئیدی ڕاست بوویم یان هەڵە- ئەم ئاڵۆزی و ئەم دەربڕینە خوارو خێچانە لە كتێبی فەیلەسوفاندا و ڕەنگە لە سۆفیگەرانیشدا بەهۆی ئەو بارودۆخە ئاینی و سیاسییانەی لە بۆسەی ئەو فەیلەسوف و سۆفی گەرانەدابووە، حەتمییەتی پێداوون، لەبەرئەوە لەنێو فەیلەسوفانی ئەو سەردەمەدا كەسێكی بایەخداری ئەوتۆ بەدەرنەكەوت كەوەك بێرتراند ڕسل دەربڕینەكانی ڕوون و ئاشكرا بێت، هەریەكێك لەوان بەردەوام ناچاربووە بۆ تایبەت بنوسێت و نوسینەكانیشی (ناوەرۆكی بیّ وا بەستەیی) بێت، گومانی تێدا نییە كە دڵتەنگی فەیلەسووفان و هزرمەندان و گۆشەگیرییە رۆحی و كۆمەلایەتییەكەیان زیاتر بوو لەپاش ئەوەی غەزالی كتێبەكەی (ئەدلری فەیلەسوفان) ی بلاوكردەوە و، لە زمان ئاسیشەوە چەندین شتی قەدەغەكراو بێبەشكردنی فەلسەفەیان دەركرد.

بەڕاستی جێی داخە كە كەلتووره فەلسەفییەكەمان بەندكراوە لە قوتابیانی ئامادەیی و زانكۆكان و لەواقیعی رۆشنبیری و ڕ گەیاندنی هاوچەرخ پەرگیر ماوەتەوە.

بۆ نمونە بە پێچەوانەی بوونی نیچەو هیگڵو سارتەرو سەرجەم فەیلەسوفە هاوچەرخەکانی خۆرئاوا لە کەلتووری ئەورووپای هاوچەرخدا، ئێستا لە خستنەرووی زۆر یان کەمی هەندێك لە راوبۆچوونەکانی ئیبن سینایان لێکدانەوەکانی فارابی لەوتارەکاندا، سودێکی ئەوتۆیان نییە، چونکە گوتەکانیان لای ئێمە وەك بەڵگەهێنانەوەکان یان دەربڕینەقەشەگیرییەکانە!

(هیچ شتێك رێگر نییە کەشتێك لە کەوانو گومەزەکانو ئەو کۆنەکانە دروست بکەین کە وەختی خۆی لە هونەری تەلارسازی ئیسلامی کۆندا بەکاردەهات)، وەکو(د.ئەدیب ژیاب) مامۆستای فەلسەفە لە زانکۆی ئەردەنی دەڵێت: (بەڵام ئێمە ناتوانین بەهەمان رێگە بە چەمکەکانی فەلسەفەی ئیسلامی -کلاسیکی- ومیتۆدەکانیو مشتومڕەکانی قایل بین و، ئەوە دەڵێین کەلەو فەلسەفەیەدا چارەسەر بۆ گرفتەکانی ئەم سەردەمە هەیە)

کۆچی سیاسەت:

تێکەڵییەك لە دەمکوت کردنو بنبەشکردن ودەمارگیری، فەیلەسوفە ئیسلامییەکانی ناچارکردبوو لە بەرژەوەندی میتافیزیکادا، سیاسەت بەجێ بهێڵن و، تێڕامانی فەلسەفییان لە مەسەلەکانی گەردوونو بوونو ماددەو کەرەستەی خاودا چڕبکەنەوە و، هەوڵی نزیککردنەوەی نێوان ئەقڵو گواستنەوەو فەلسەفەی شەریعەت بدەن، تەنانەت لەم مەبەستەدا (نزیککردنەوەیە) جگە لە پەراوێزێکی دیاریکراو لە ئازادی هزرو تۆژینەوە زیاتر، خاوەنی چیترنەبوون، ئەویش لەیەك ئاقارداو لە هەموو کاتو شوێنێك بواری نەدرابوو، پاشان لە سەدەلێژبۆوەکاندا بزربوو

بەڵێ، ئێمە ئەمڕۆ بە وریاییەکی زۆرەوە لە وانەکانی قوتابخانەو زانکۆییدا ئاماژە بۆ هەندێك لەو فەیلەسوفانە دەکەین و، هەندێك لە دەقەکانیان بڵاودەکەینەوەو، سوود لەشێوازە ئاڵۆزەکانی دەربڕینەکانیان وەردەگرین، ئەویش لە کەسێکی بەتوندگیراودا لە هەندێك ناوچەی عەرەبیدا کە بۆ فەلسەفە دەیگرێت، چ ئیسلامی بێت یان نا ئەوەش وادەکات توانای بەردەوامیمان لەگەڵ ئەو کەلتوورە مەزنەدا نەبێتو هیچ لە بەکارهێنانیان لە دیدەهاوچەرخییەکاندا سەرکەوتوو نەبووین.

ئابەمجۆرە دەبینین زۆر لە نووسەرانی سەرچاوە فەلسەفییەکان لە زانکۆکانماندا، هەروەك (د.دیاب) خۆی بەدەستییەوە دەناڵێنێت، هەوڵی پێویست نادەنو تەنها مێژووی ئەم کتێبانەیان بەلاوە مەبەستە (دەقەکان کورت دەکەنەوەو لەنێوانیاندا بەراورد دەکەنو پێکەوەیان دەبەستن و، هەوڵ دەدەن بۆ لێکدانەوەو بنەڕەتەکۆنەکەی بگێڕنەوەو بەزمانێکی روونتر دەست دەکەن بە نویسنی گوتەی هزرمەندە کۆنەکان).

فەیلەسوفەکان بۆخۆشیان لەم لۆمەکردنە یان لەم سڵەمینەوە سەردەمییەی کەلتوورەکەیان دەرباز نەبوون،

ئەگەرچی هەوڵەکانیانمان لەبەرچاوگرتبێت، بەڵام وەك مامۆستای فەلسەفە لەزانکۆی ئەردەنی دەڵێت: (دەبینین زۆر لەو پرەنسیپو بیرۆکانەی کە ئەم فەلسەفەیە لەخۆی گرتووە لەگەڵ راستەوخۆیی ئەقڵدا پێکدا دەدەن. و بەڕوونی لەگەڵ راستییەکانی زانستی جێگیردا پێچەوانە دەبنەوەو، ئەوەش نییە کە پەیوەندی بە گرفتو دەردەسەرییەکانەوە بێت لە رووکەشی ژیانمان یان لە قوڵاییەکەیو ئەوەی غەمە بنەڕەتییەکانمان پێکدەهێنێت. تیۆری ئەو لێشاوە فەلسەفیە بەنمونە وەربگرە کە هەوڵی لێکدانەوەی بوونی ئەم جیهانەو پاشان بانگەشەی بوونی ئەقڵە تێپەڕێنەرەکە دەکات لە هەسارەکاندا، هەروەها تیۆری ئەقڵو دابەشکردنەکانی بۆ کاریگەرو کارتێکراوو کەرەستەی خاو وەربگرەو لەنگی لەسەر ئەو پرەنسیپە ئەرستۆتالییە ببینە کە زانستە تیۆرییەکان بە سەرەتاییترو باشتر دادەنێت لە زانستە کردەییەکان، هەریەك لە کەندەدیو فارابیو ئیبن

سیناو چەندین فەیلەسوفی دیکە ئەم تیۆرییانەیان لەخۆ گرتووە.

ئایا شتێك هەیە بخوازێت ئەم تیۆرییانەیان زیندوو بکاتەوە ؟ ئایا لەبەر تیشکی پێوەرەکانی لۆژیك و زانستدا وەك خەیاڵ پلاوییەك نییە لای ئێمە! سەرەڕای ئەوەش وەك بڵێیت بەرامبەر گرفتە تراژیدییەکانمان شتێك نالێت!)

مەترسیدارترین ستەمکار:

فەیلەسوفان و ژێر بێژان و گفتوگۆ کاران لەسەردەمی خۆیاندا جێگەی ترس و گومان بوون و لەبارەیانەوە دەوترا:(ئەوەی ژێربێژی‌کرد. . کوفری کرد)، بگرە لەو فەرهەنگە نوێیەدا کە ساڵی (1999) لەلایەن هەندێك بەرەی ئاینی توند ڕەوەوە دەرچووە، فەلسەفە وارەسف دەکات کە (مەترسیدارترینی ستەمکارانە) و لەهەموان خراپتر و دڕندانەتر لە جەنگی دژ بە باوەڕە ئاینییەکاندا لۆژیك بەکاردەهێنێت کە کاری خراپکردنی خەڵکی ئاسان دەکات، بەناوی ئەقڵ و ڕاڤەکردن و خوازەوە کە دەقەکانی پێ ڕادەماڵێت و وای کردووە ناکۆکی و جیاوازی و دووبەرەکی لە نێو موسوڵمانان‌دا بڵاوبکاتەوە.

ئێمە ئەمڕۆ فەیلەسوفە ئیسلامییەکانمان لە پێگەی خۆیاندا دانەناوە، چونکە بەپێی زاراوەکانی سەردەمو ئایدۆلۆژییەکانی مامەڵەمان لەگەڵ هەندێکیاندا کردووەو هەر یەکێکیانمان بۆ چین و توێژێك گەڕاندۆتەوە

گوتەکانیانمان بەجۆرێك هەڵگرتووە کە بە بیری خۆیاندا نەهاتووە.

بۆنمونە فارابی پیاوێك بوو ڕووی لە بێدەنگی و ئارامی دەکردو، ژیانی لەسەر تێڕامانی فەلسەفی جێگیر بووبوو و خۆی خستبووە ژێر سێبەری پاشاکانەوە، لەکۆتایشدا بەرگی سۆفیگەرێتی پۆشی، لە سیاسەتیشدا فارابی کەوتبووە ژێر کاریگەری کۆماری ئەفلاتونەوەو ئەو بیرۆکەیەی پەسەند دەکرد کە دەڵێت جڵەوی دەوڵەت بەدەست فەیلەسوفەوە بێت.

مامۆستای فەلسەفە لە زانکۆی ئەسکەندەرییە (د. ئەحمەد مەحمود سوبحی)، لە هەڵوێستە ووتارێکیدا دەڵێت (لەو دووتوێژینەوەیەی کە دوو قوتابی لەبارەی فەلسەفەی سیاسی لای فارابی کردبوویان و خستیانە بەردەمم بەیەکەمیان وارەسفی فارابی کردووە کە کۆنەپەرستێکی چینایەتییە، لە لۆژیکی چڕبوونەوەی لەسەر ئەوەی کە حاکم فەیلەسوف بێت، بەڵام دووەمیان وەك شۆڕشگێڕێکی پێشکەوتوو خواز وەسفی کردووە، لەبەرئەوەی دیدی ئەو لە هزری ئاینەوە ئاونەدراوە، منیش سەبارەت بە هەردووکیان ووتم، ئەگەر فارابی زیندوو ببوایەوە، ئەوا هیچ لەو شتانە تێنەدەگەیشت کە ئەوان دەیڵێن[1])

سەرەڕای فێربوون و هەوڵە هاوپێچەکانمان لە تێگەیشتن و ڕشیکردنەوەی قوتابخانەکان و هەڵوێستەکانی فەیلەسوفان لە پەنجاو شەستەکانی سەدەی بیستدا، ئەمەیان فەلسەفەیەکی دەرەبەگایەتی یەو ئەویان بورژوایەو ئەویتر شۆڕشگێڕانەی پێشکەوتووخوازو چوارەم کۆنەپەرستە لەبەرگی بابەتگیریدا..

بەڵام ئێمە وەك خوێنەران لەوقۆناغەدا لەگەرمەی لوتبەرزی مەعریفی دا بوین، برێکی کەمیش بوبێت لەو کتێبە فەلسەفییانە تێدەگەیشتین بەنوسراوو وەرگێڕدراوەوە کەبەپەرۆشەوە دەمانخوێندنەوە، کەشی دەوروبەریشمان بە عەرەبی و جیهانییەوە، بە ئایدۆلۆژیاکان بارگاوی بووبوو، فەیلەسوفانیش باس لەبیرۆکەی گەورە دەکەن و جیهانە کامڵەکان بونیاد دەنێن و لەنێو لۆژیك و ئاکارو سیاسەت و

مێـژووو کۆمەڵناسـیو زۆر شـتی دیکەشـدا مەلـە دەکـەن کەبەرووونی دەرکەوتوونو بەئاسانی جێبەجێ دەبن. ئەوەش قەیـدی نییـە کەئـەو کاتانـە بـەخراپی تێگەیـشتبین یـان بـەجۆرێك ئـەو گوتـەو چـەمكو قوتابخانانـەمان وێناکردبێـت کەمەندێك جار وەك ئەوەی لامان باش بووە، نەك وەك ئـەوەی کەخۆی بووە.

هەرچی ئەمڕۆیە ئەو قوتابخانە فەلسەفییە مەزنانەو ئەو ئایـدۆلۆژیا گـشتگیرانە بـزر بـوون، کـە هـەوڵیـن دەدا بـوون لێکبدەنەوە، هەر لە دەرزییەکەوە بۆ موشەکێك ولەئادەمەوە بۆ جـەنگی ڤێتنـام و، قوتابخانـە زمانـەوانیو ڕەخنەییـەکان جێگـەی ئـەوانی گرتـەوەو، ئـەو کوشـتیارییەی ئێمـە لێـی تێناگەین، لەگەڵ رستەیەك لە زاراوە ئاڵۆزەکان و، ڕاکێشانو کێشکردنی ناوەکـانی کەڵە پیاوانی فەلسەفەی فەڕەنسیو ئـەڵمانیو ئـەمریکی، کـە ژمارەیـەکی کـەممان دەبێـت لـە کاریگـەری ئـەوان لـە بـواری زمانـەوانیو زانستی دەلالاتو ڕەخنەی رەخنەگرتن تێناگەین!

چـونکە گەنـدەڵی جیهـانگیری بـاڵی بەسـەر ووشـکایی ودەریاییـدا کێشاوەو ئایدۆلۆژیایـەکانو قوتابخانـە مـەزنو نمونەییەکان هەرەسیان هێناوەو ئێستا هـەموو هزر مەندێك بۆتە فەیلەسوفو خۆی لەپشتێنەیەکی تەسکدا گەمارۆ

دەدات و، لەچـەند بیرۆکەیـەکی دیـاریکراو دەتۆژێتـەوە. هـەتا پێدەگاتو کەسـانی دیکـە مشتومڕی لەسـەر دەکـەن: دەسـووڕتێت، ئێستا هـەموو تۆژەرێك لـە نوسینی (شـەبەق) مكانـەوە بـۆ (وەرەقـەکانی) کۆنگرەکـان ڕادەکـەنو هـەموو ڕۆشنبیرێك باس لە خۆم. .خۆم دەکاتو مەگەر چۆنها لێوەی دەرباز بێت!

بەڵێ هێشتا فەلسەفە باشترین دەفرە بۆ دەربڕینو گۆڕان لەم بارودۆخەی ئێمەدا و، دەتوانرێت بەهۆیەوە تێڕامانێکی زۆر لـــە لایەنـــەکانی ژیـــانو هـــزرو میتۆدەکـــانی شـیکردنەوەکانمان بکرێـــتو لـــە خراپیـــەکانی ئێـــستاو چـاکییەکانی داهـاتوو بتۆژێتـەوە بـە بـێ ئـەوەی ملکەچـی پێداویستییەکانی میلەتگەریو ڕووکارگەری ببین.

تۆمەتبارکردنی بارودۆخ

ڕەنگـە ئێمـە لـە هـەموو میللەتـەکانی زەوی زیـاتر بارودۆخ تۆمەتبار بکەین. لە زۆربەی ووتـارە سیاسیەکانیشماندا، بە درێـژایی سـەدەی بیـستو تـا ئێـستاش ئـاماژەمـان بـۆ ئـەو (بـارودۆخی هەسـتیارو ناسـك) ە کـردوە کـە میللـەتو مەسەلەکەی پێدا تێدەپەڕێت، ئەویش کەی! ڕەنگە هەر لە کـەوتنی ئەنـدلس یـان داگیرکـاری ئـاپلیۆن لـە میـسر یـان کۆستو نسکۆ، بارودۆخمان هەستیارو ناسك نەبووە!

کەواتـە هەڵەیەو بگرە شتێکی ناواقیعیە بڵێین بارودۆخ گونجـاو نـەبووە بـۆ بیرکردنـەوەی خوڵقێنـەری قـووڵ، ئیـدی بـڕی دەمکـوتیو سـەرکوتکردن هەرچـەندێك لـە ژیانمانـدا فراوان بووبێت یان ڕووبەری ئازادی تەسك بوو بێت.

چونکە بیرکردنەوەکانمان لە ئێستاوە هەتا پاش دە سالی دیکـە قـوولتر دەبـن، بـەڵام ئـازادی سیاسـیو کۆمەڵایـەتیو ڕۆشنبیری پێویستی بە ساڵانی زیاترو دوورو درێژتر هەیە

بـۆ خۆشـبەختی، ڕۆشـنبیرانو فەیلەسـوفانی عـەرەبی بڕوایـان بـە پێویـستی چـاوەڕوانکردنی بـواری رەخـساو گونجاو نییە! بۆ نمونە دەبیـنین (د.عەبدلئیلا بەلقزین) لە سـەرەتای گەشتێکی گـەورە لـە بـارەی (پـڕۆژەی ڕابـوونی عەرەبی) کە لە ساڵی (2001) دەرچووە، باس لە پێویستی توێژینـەوە دەکات، ئـەمڕۆ ئەك سبەینێ، لە پـڕۆژەی ژیـاری ڕابوونی عەرەبی، هەرچەندێك بەسەر حاڵەتی کەشی شکانو پاشەکـشەکردندا زاڵ بێـت، چـونکە ئـەو پڕۆژەفیکـریو سیاسـییەی دەوڵـەتی لیبراڵـی لـە فەرەنـسادا بەرهـەمهێنا (نەبووە کریستاڵ کاتێك لە هەردوو سەدەی حەڤدەو هەژدەدا لـە کەشـی سیاسـیو کۆمەڵایـەتیو ڕۆشـنبیری هاتوولـە ئـەورووپاوە بـووە کریـستاڵ، بـەڵکو ئـەو پرۆژەیـە لـە ڕێنـەی ڕزگـارکردنی ئـەورووپا هات لەدەست لێژبوونـەوەی سیاسـی سـەپێنراودا)، ئـەڵمانیای سـەدەی نـۆزدە (بەدەسـت دواکەوتوویی مەزنی مێژوومەوە دەیناڵاند بەراورد بە فەرەنسا یـان بـەریتانیا، ئابووریـیـەکی جیـاوازو پەرەسـەندنێکی لەسەرخۆی سەرمایە لە سەدەی پێشبڕکێی ئازاد لە نێوان سەرمایەپیـشەسازییەکاندا، یـان ئامادەنـەبوونی یـەکێتی پێگەیەکی نەتەوەییو دۆڕانە سەختە سەربازییەکان. ..تاد، لەگەڵ ئەوەشدا ئەڵمانیا لەسـەدەی نۆزدەدا –کەمێك پێش ئەوەش – لەدایك بوونی مەزنترین پڕۆژەی فیکری ڕابوونی بـەخۆوە بینـی پـاش پـڕۆژەی لیبرالیزمـی فەرهـەنگی – فەرەنسی – کە هزرمەندان بەرهەمیانهێنا – تا ئەمڕۆکەش – سەرچـاوەن لـە فیکـری مرۆییدا: ئـەمانوئێل کانـت، لـودفیگ فیورباخ، فرنیك هیگل، کارل مارکس، نیچە . تا د).

ئـا بـەمجۆرە، ئەگـەر فەرەنـسیو ئەڵمانیـەکان ئەندێـشەی ڕووناکییان کردبێت لە گەرمەو قوڵایی تاریکیدا. .ئەوا ڕەنگە ئێمەش هەروەها سەرکەوتووبین.

هۆشیاری لە کوێیە ؟

پاشان ئێمە لە راستیدا – هەروەك بیست ساڵو نیوە دەبیستین – لە (هوشیاری) و (هوشیاری ئایینی) و شتی دیکەشداین، باشە چۆن ئەم هۆشیارییە لە کۆمەڵگاکانماندا سەرهەڵدەدات و کەچی لە فیکرو فەلسەفەدا بەدەرناکەوێت ؟بەڵکو پێمان وتراوە کە رەنگە ئێمە سەرتاپای مرۆڤایەتی لە نیگەرانیو لەناوچوون بپارێزین (دەربازبکەین) باشە بۆ بەدەرباز کردنی خۆمان دەست پێنەکەین ؟تەوژمی نەتەوەیی ئەرکی نەتەوەی عەرەبی لە ئەستۆ گرتووە (پەیامێکی ئەمر) و تەوژمی ئاینیش (پێشبینی رۆڵێکی سەرۆکایەتی گشتگیرانە بۆ نەتەوەی ئیسلامی دەکات. ..)بۆ نموونە (سەید قوتب) لە کتێبەکەیدا (المعالم) دەڵێت: ئەمڕۆ مرۆڤایەتی لەسەر لێواری کەندەڵان راوەستاوە. ..بەهۆی مایە پووچ بوونیەوە لە جیهانی بەهاکانو. .پێویستە رابەرایەتییەکی نوێ بۆ مرۆڤایەتی هەبێت. .ئێستا رۆڵی ئیسلامو رۆڵی میللەت لە ناسکترینو دژوارترین کاتەکانیدا هاتووە. ..پێویستە ژیانەوەیەك بۆ ئەو میللەتە بێتە گۆڕێ کە کۆمەڵێك ئەرەو کۆمەڵێك وێناکردنەکانی بەخۆوە بینیوە، لەگەڵ کۆمەڵێك بارو دۆخ و کۆمەڵێك ئەستەمەکان).

کەواتە ئێمە زۆر پێویستمان بەوەیە بیربکەینەوەو لە ئێستامان بتۆژینەوەو، رۆشنبیریمان فەلسەفیانە بێت و وێنای داهاتوومان بکەین، چونکە ئەوەی بێجگە لە وێنا کردنە (تەکتیکیەکان) ی بۆ واقیع و رۆڵەکەی شك نابات، ناتوانێت ئەوە دابمەزرێنێت کە ستراتیژیەتە گەردوونیەکان دادەنێت!

تەنانەت ئەگەر پێکەی خۆشی بباتەوە لە جەنگەکەدا دەدۆڕێت، یان وەك چۆن بانگهێشتکاری سعودی (سەلمان بن فەهد ئەلعودە) گلەیی دەکات، (مەحاڵە ئەو میللەتەی کە لە خوودی خۆیدا بەدەست دەردی سەختەوە دەناڵێنێت، بتوانێت دەستی یارمەتی بۆ کەسانی دیکە درێژبکات لە رۆڵ و رووناکیو خەڵات و چارەسەری سەرکەوتوو) (رای گشتی کوەیتی 2005 / 6 / 18).

دەوترێت کە دەمکوت کردن رێگە لە فەلسەفە دەگرێت، هەمان شت بۆ دواکەوتوییو فەرمانڕەوایی ئایندارێتیو شتی دیکەش.

بەڵام بیرکردنەوەی فەلسەفی بە درێژایی زیاتر لە بیست سەدە پەرەی سەند سەرەڕای ئەو هەموو رێگرانە، باشە بۆچی تەنها گالیسکەکەی ئێمە لە رێگادا دەوەستێت ؟

رەنگە ئایین بەهێزترین هۆکار بووبێت و پێشبڕکێکردنی فەلسەفەدا بێگومان لە هەموانیش لایەنگری زیاتر بووە بەڵام هەریەکێکیان لە راستیدا بوارو میتۆدێکی خۆی هەیە، د.فوئاد زەکەریا دەڵێت: (گەورەترین هۆکاری دژایەتی نێوان فەلسەفەو ئایین بە درێژایی مێژووی شارستانیەتی مرۆڤایەتی، جۆری ئەو بیرۆکانە نەبووە کە هەریەکێکیان بانگەشەی دەکەن، بەڵکو شێوەی بیرکردنەوە لای هەریەکێکیان. جیاوازی نێوان فەلسەفەو ئایین، لە بنەڕەتدا جیاوازییەك نەبووە لە ناوەڕۆك و ناوەخندا، بەڵکۆ جیاوازییەك بووە لە میتۆدا، ئەم جیاوازیەش لەوەدا کورت دەبێتەوە کە میتۆدی بیرکردنەوەی فەلسەفی رەخنەییە، لە کاتێکدا میتۆدی بیرکردنەوەی ئایینی باوەڕییە)

لەبەر ئەوەی پێشتر باسمان لە فەرەنسیو و ئەڵمانییەکان کرد باسی بیرۆکە فەلسەفیو ئایینییەکان و، پرۆژەکانی هزرو رابوونی نیشتمانەکان کرد، با لە فەیلەسوفی نێو خۆمان بپرسین: بەدوای چیدا دەگەڕێیت ؟(لەچی دەتۆژیتەوە ؟)، ئایا بە دوای (فەلسەفەی عەرەبیدا) دەگەڕێیت کە لە ئەزموونەکانی عەرەب و کەلتووری عەرەبییەوە دەرچووەو هەوڵ دەدەیت مانایەك بۆ بوونیان بدۆزیتەوەو نەخشەی رێڕەوەکەیان بکێشیت و رێ بۆ رابوونیان خۆش بکەیت ؟یان تۆ ئەی فەیلەسوف لە ڕاستیدا بەدوای فەلسەفەی ئیسلامیدا دەگەڕێیت کە کامڵەو رەنگە بەهۆی هەوڵ و راوبۆچوونەکانی گەورە

فەیلەسوفانی ئیسلامییەوە وەك ئیبن سیناو فارابیو ئیبن روشدەوە؟یاخود تۆ فەیلەسوفێکی هاوچەرخییتو پەیوەندیت بە کەلەپوری فەلسەفەی جیهانیەوە هەیەو بە سەرتاپای ئەزموونی مرۆڤایەتیەوەو، هیچ لە فیکرو بەخشینی خۆتدا نابینی کە دریژبوونەوەی فەلسەفە بەگشتی نەبێت، بگرە وابەستەییە ناوخۆیی یان نەتەوەیی یان ئاینییەکان لەمەر رەنگێك بێت؟

ئەم ووتارەمان بە بانگەشەیەك بۆ بیرکردنەوەی فەلسەفی ئازاد دەست پێکردو بۆ بەشداری کردن لە هەولی هزریی مرۆییدا، کە ئێمە بێگومان بەشێکین لە دریژبوونەوە چونکە فەلسەفە وەك دەلێت: هەولێکی فیکرییەو هەندێك جار بیرکردنەوە بە بێتاقەتی والیدەکات ببێتە چیژێك، فەیلەسوفیش ئەو کەسەیە کە دەتوانێت خۆی ببینێت یان میللەتەکەی بەو جۆرەی کەسانی دیکە دەیبینن، بەبێ ئەوەی تووڕە بێت، ئەوەتا ئێمە دەگەینە ئەوەی بزانین بارودۆخەکانمان چەندە ئالۆزن.

لە کەلتوور یان فەلسەفەی عەرەبی هاوچەرخدا تا ئێستا شەش تەوژم بەدەرکەوتووە، هەروەك (د.حەسەن حەنەفی) دەلێت: ئایدیالیزم (عوسمان ئەمین، توفیق ئەلتەویل)،پۆزەتیڤیزم (زەکی نەجیب مەحمود، عادل زاهر)مارکسیزم (مەحمود ئەمین ئەلعالم، جەلال سادق ئەلعەزم، عەبدوللا ئەلعروی، حسێن مەردە) بوونیادگەری (ئەلجابری، نەسر حامد ئەبو زەید، کەمال ئەبو دیب)، دیاردەناسی بوونیادگەری (ئەدۆنیس، حەسەن حەنەفی)، بوونگەرایی (عەبدولڕەحمان بەدەوی، زەکەریا ئیبراهیم).

(د.حەنەفی) لە درێژەی قسەکانیدا دەلێت: پرسیاری ئەو سەردەمە بریتییە لە: ئێمە لە چ قۆناغێکی مێژوودا دەژینو ؟ئێمە سەر بەکام ئەوەین ؟ئەویش (لە ترسی ئەوەی ڕۆلی ئەو نەوانە ببینین کە رابردوونو بکەوینە پێشینەییەوە، یان رۆلی نەوەکانی داهاتوو ببینینو بکەوینە نێو جیهانگیریو ریزی نیشتیمانیمان کەرت بێتو بکەوینە نێو جەنگی برا دوژمنەکانەوە کە رەنگە بگاتە ئاستی چەکدارێتی سەرتاپایی). ئەم مامۆستای فەلسەفەیە لە زانکۆی میسری بە ڕەشبینییەوە کۆتایی بە قسەکانی دەهێنێتو دەلێت: نیشتمانی عەرەبی هەڕەشەی مالٌ وێرانیو هەلوەشاندنەوەو لەناوچوونی لەسەرە). .ئەوەی ئێستا ئازارەکانی دەردەبڕێت (نووسەران زیاتر لە هونەرمەندانو سیاسییەکان زیاتر هەستی پێدەکەن وەك ئەوەی فەیلەسوفەکان تیایدا بژین).

بەلام مامۆستای فەلسەفەی لوبنانی (د.ئەحمەد ئەمین) لە لەرەرلەرو ئایەکلایی شارستانیو (گونجاندنگەری) دا گەورەترین تەنگژەی عەرەبی بە درێژایی سەدەی رابردوو دەبینێتو لەو بڕوایەدایە دوو چینی ئرانەیی سەرەکی هزری گونجاندنگەری هاوچەرخی بەرێوەبردوە، ئەوانیش (کەلەپوورو خۆرئاوا) ن، نەك (فەلسەفەو ئایین) وەك لە کۆندا پێیان وابوو، ئەم گونجاندنگەرییە بۆتە رێگر لە بەردەم دەسەلاتی پێشینەیی لەسەر هزری عەرەبی هاوچەرخدا (بەلام لە لایەکی دیکەوە رێگەی لە ئەگەری یەکلایی کردنەوەی کێشمە کێشەکەی گرتووە لە بەرژەوەندی ئاقاری نوێگەری عیلمانی دا)..

لەبەر ئەوە لە لێێدا ماینەوە! ماوەتەوە لە کۆتایدا بپرسین، کە ڕەشبینی بالی بەسەرماندا کێشا: ئایا نیوەی پڕ لە پەرداخی مەعریفەو فەلسەفەدا لە ژێر نیوە بەتالەکەوەیە؟ بەلێ لە ڕاستیدا رەنگە یەکێك بلێت داهێنانی فەلسەفی تەنانەت مەرج نییە بۆ رابوونو بۆ پێداویستییەکانی پێشکەوتن!!

چونکە گۆڕانەکانی یابانیو کۆرییەکانو لە هۆنگ کۆنگدا پێشتر مشتو مڕەکانو راوبۆچوونە فەلسەفیەکانی بەخۆوە نەدیوە، وەك ئەوەی فەرەنسیو ئەلمانییەکان بۆ چەندین سەدەو چەخ دەیانکرد، سەرەڕای ئەوەی نووسراوەکانی (سارتەر) چەندین رۆشنبیرانی یاباتی کێش کرد، بەلام بەردێکی رێگر بوو لەبەردەم رەواجی نووسراوەکانی سۆڤیەتیەکاندا لە یابان، هەروەك توێژەرێکی سۆڤیەتی ئاماژەی بۆ دەکات، بەلام توێژەرێکی دیکە دەلێت: (یابان هەر لەچاخەکانی سەرەتایەوە هەتا ئێستا فەلسەفەی نەناسیوە) ئەم دیاردەیەش بەوە لێکدەداتەوە کە لاوازی کێشمە کێشی کۆمەلایەتی هۆکار بووە. (یابانیەکان بە هەست ئاسکی دەناسرێن هەر لە زووەوە، بەلام ئارەزووی بیرکردنەوەی رووت / داماڵراو یان وێناکردنەکانی تیۆرییان نەبووە)

وەك پێدەچێت، ئێمە لەم چۆلەوانییەدا، بۆ خۆشبەختی، بەتەنها نین!

ڕۆشنا ئەحمەد لە (العربی)یەوە وەرچەڤەی کردووە

هۆکانی خراپبوون و تێکچوونی شیرو شیرەمەنییەکان و چۆنیەتی چارەسەرکردنی

خالد محەمەد خاڵ

پرۆفیسۆری یاریدەدەر لە زانستە شیرەمەنییەکاندا لە زانکۆی سلێمانی

شیر لەنرخی خۆراکیدا لەسەرو هەموو خۆراکەکانی دیکەوەیە، چونکە زۆربەی زۆری پێداویستیەکانی رۆژانەی لەشمان بۆ نەشونماو تەندروستی و دوور لە بەدخۆراکی دابین دەکات بەشێوەیەکی هاوسەنگ. لەهەمان کاتیشدا شیر باشترین ناوەندی خۆراکییە بۆ نەشونماو زیادبوونی ژمارەی وردەزیندەوەرەکان، بەتایبەتی بەکتریاکان چونکە هەموو ئەو پێداویستیانەی کە بەکتریاکان پێویستیانە بۆزیادبورن و پەرەسەندنی چالاکییان لەشیردا هەن، کە بریتین لە پرۆتینەکان و چەوری و شەکری لاکتۆزو توخمەکنازاییەکان و ڤیتامینەکان و رێژەیەکی زۆر لە ئاو کەلەشیری مانگادا دەگاتە 87٪ ، جگەلەوەی کە ترشیی شیر کەمە و بەپێوانەی PH لە 6.6 تێپەرناکات ئەگەرشیرەکە لە بارودۆخێکی پاکو تەمیزدا بەرهەمهێنرابێت.

شایەنی باسە بەکتریا لەناوەندی ترشی کەمدا زۆرترین چالاکی ئەنجامدەدات. لەبەرئەم هۆیانە شیر بەیەکێك لەو خۆراکانە دەژمێرێت کە زوو تێکدەچێت و گۆڕانکاری خراپ لەتام و بۆو بنیات و هێندێکجار لەرەنگیشیدا روودەدات کە دەبنە هۆی دابەزینی نرخی خۆراکی.

هۆی تێکچوون و خراپبوونی شیر بە پلەی یەکەم بەکتریاکان بەرپرسن لێی، کە بەژمارەیەکی نێجگار زۆر لەشیردا هەن کەهێندێکجار ژمارەیان دەگاتە 10^7 لەیەک سم^3 شیردا، واتە لەیەك ملیلیتر شیردا دە ملیۆن یان زیاتر بەکتریا هەن، ئەگەر ئەو شیرە لەبارودۆخێکی پیسدا بەرهەم هێنرابێت و پەیرەوی پاکوتەمیزی نەکرابێت لەکاتی دۆشینی ئاژەڵەکان و ئاوو تورێکردنی شیری بەرهەمهێنراوو گواستنەوەی لە گێڵکەکانەوە تادەگاتە کارگەکانی شیرو شیرەمەنییەکان و پەیرەوکردنی پاك و خاوێنی لەکارگەکاندا لەکاتی دروستکردنی بەرهەمەکان لە شیرو هەڵگرتنی بەرهەمەکان وەك پەنیرو ماست و کەرەو قەیماغ و دۆندرمەو شیری پاستۆرکراوو بەرهەمی دیکەش لە جێگای تایبەتی ساردکراو بۆ 1-2 پلەی سەدی تاکاتی ناردنی بۆ بازارەکان بۆ فرۆشتنی.

لەزۆربەی وڵاتانی جیهانی سێیەم پەیرەوی پاك و خاوێنی ناکرێت وەك پێویست لەبەرهەمهێنانی شیردا و دروستکردنی شیرەمەنییەکان، بۆیە ژمارەی بەکتریاکان زۆرن ئەگەر بەراوردبکرێت بەشیری جیهانی یەکەم و دووەم.

مەترسی گەورە لێرەدا ئەوەیە کەلەم ژمارە زۆرەی بەکتریا کەهەتونەتە شیرەکەوە، بێگومان ژمارەیەکیان لە بەکتریا نەخۆشخەرەکن، کەمەترسییەکی گەورە دروستدەکەن بۆ ئەوانەی کەئەو شیرە دەخۆنەوەو ژیانیان

دەکەوێتەمەترسییەوە، بەتایبەتی کە نۆزدە نەخۆشی بەڕێی شیرو شیرەمەنییەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ئەوانەی کەئەو شیرەدەخۆنەوە، یان ئەو شیرەمەنییە دەخۆن کەلەوشیرە پیسە دروستکرابێت، بەتایبەتی ئەگەر شیرەکە پاستۆر نەکرابێت.

بۆیە یەکێك لەهەرە پرەنسیپە گرنگەکان کەدەبێت پەیرەوبکرێت لەهەموو کارگەکانی شیرو شیرەمەنییەکاندا پاستۆرکردنی شیرو شیرەمەنییەکانە. چونکە پاستۆرکردن دەبێتەهۆی کوشتنی هەموو میکرۆبە نەخۆشخەرەکان و زۆربەی بەکتریاکان.

مەبەست لە خراپبوون و تێکچوونی خۆراك – Deterioration ئەو گۆڕانکارییە نەویستانەیە کە ڕوودەدات لە خۆراکدا، کەشیرو شیرەمەنیەکانیش بەشێکن لەوخۆراکانە

ئەنجامەکانیشی بریتین لە گۆڕانی تام و بۆن و ڕەنگ و بنیاتی شیروشیرەمەنییەکان، وەك بەرزبوونەوەی ترشی شیر یا زیادبوونی لینجی تێیدا، کەدەبێتەهۆی بنیاتێکی لینج – Ropytexture بەهۆی چالاکی وردە زیندەوەرەکان لەتوخمی Lactobacillus ،Micrococcus، Alcaligens،Streptococcus.

هەروەها چالاکی بەکتریای قۆلۆن –Coliform کەدەبێتەهۆی ترشاندنی نەویست لەشیرو بەرهەمەکانی لەگەڵ دروستبوونی گازەکان، کەدەبنەهۆی پەیدابوونی تامی ناخۆش تێیدا، یا دەرکەوتنی تامی بۆگەن بەهۆی چالاکی هێندێك لە کەڕوەکانەوە – Actinomyces. هێندێك لەو میکرۆبانەی کە پرۆتین شیدەکەنەوە دەتوانن تام و بۆی تاڵی دروستبکەن_Bitter Flavor لە شیروشیرەمەنیەکاندا. گرنگترینی ئەو میکرۆبانە لەسولالەی Liqui Faciens ئەمانەن: Subtilis ،Bacillus Psevdomonas،luorescens

دەرکەوتووە کەبۆ ئەنجامدانی ئەو گۆڕانکارییە نەویستانە لە ڕەنگ و تام و بنیاتی شیردا دەبێت ژمارەی بەکتریاکان لە ا سم ^{3} شیردا بگاتە 10^7 هێندێك راپۆرتی زانستی ئاماژەدەدات بەوەی کەئەم گۆڕانکارییە خراپانەی لەشیردا لەوانەیە ڕووبدات پێش ئەوەی بگەینە ئەو ژمارەیە.

خراپبوون و تێکچوونی خۆراك ئەو گۆڕانکاریانەش دەگرێتەوە کە ڕوودەدەن لە پێکهاتنە کیمیاوییەکانی ئەو خۆراکانە بەشێوەیەك کەوا لەو خۆراکانە دەکەن کەپەسەند نەبن لای کڕیار، لەوانەشە زیان بەتەندروستیان بگەیەنێت

مەبەست لە ژاراویبوون بەخۆراك – Food Poisoning دەرکەوتنی نیشانەی نەخۆشیە لای ئەو کەسەی کەخۆراکێکی خواردووە ماددە ژەهراوییەکانی تێدابووە – Toxin کە بەرهەمدێنرێت لە جۆرێك لە وردەزیندەوەرەکانەوە لەکاتی ئەشونمایاندا کەپێی دەڵێن – Toxin واتە ژەهر، کەبریتییە لە ماددە پرۆتینیەکان کە دەبێتەهۆی تێکچوونی تەندروستی و سەرێشەو دڵتێکەڵهاتن ولەوانەیە بگاتە رشانەوەو لەهۆشخۆچوون. لەوانەشە لەحاڵەتی قورسدا بگاتەمردن

هەروەها لە هۆیەکانی خراپبوون و تێکچوونی خۆراك فاکتەرە کیمیاوییەکانن کەهەموو ئەو گۆڕان و کارلێکە کیمیاویانەن کەدەبنە هۆی کارکردنەسەر خەسڵەتە فیزیاوی و کیمیاوییەکانی خۆراك وەك بۆیابوون و بۆنڕنبوونی ڕۆن، هەروەها پلەی گەرمای بەرزو تیشکی راستەوخۆو جۆری خۆراك و شتی دیکەش. ئەمانە هەموو فاکتەری یاریدەدەرن بۆ خراپبوون و تێکچوونی خۆراك. لەوانەشە خۆراك پیسببێت بە میکرۆبە نەخۆشخەرەکان. خواردنی ئەوجۆرە خۆراکانە دەبنە هۆی تووشبون بەنەخۆشی، بەتایبەتی ئەگەر ئەو خۆراکانە پیسبووبن بەژمارەیەکی ئێجگار زۆر لەو میکرۆبانە.

دەرکەوتنی هێندێك ڕەنگ لەشیردا وەك ڕەنگی سوورو زەرد دەگەڕێتەوە بۆ چالاکی هێندێك لە وورده زیندەوەرەکان هۆی ڕەنگی سوور دەگەڕێتەوە بۆ ئەم میکرۆبانە:
Serratia Marcescens ،Pseudomonas Syncyanea ڕەنگی زەرد دەگەڕێتەوە بۆ، Pseudomonas Synxantha. لەگەڵ دەرکەوتنی تامێکی ناخۆش

ڕەنگی بۆریش کەلەشیری پاکژکراودا دەردەکەوێت بەرهەمی کارلێکەکانی میلاردە، ویا پێی دەڵێن کارلێکەکانی بۆربوون –Browning Reaction.

کەئەمەش دیاردەیەکی کیمیاویە لەشیردا ڕوودەدات بەهۆی پلەی گەرمای بەرز بەکاردێنرێت لەپرۆسەی پاکژکردنی شیر لەکارگەکاندا. لەئەنجامدا ڕەنگێکی بۆر دروستدەبێت کە دەبێت بەهۆی گۆڕینی ڕەنگی شیرەکە

چارەسەرکردنی خراپبوون و پیسبوونی شیرو شیرەمەنییەکان:

1- زۆربەی زۆری هۆکانی خراپبوون و تێکچوونی شیرو شیرەمەنییەکان پەیوەندی هەیە بە پیسبوونی شیرو شیرەمەنیەکانەوە. بۆیە پەیرەوکردنی پاکوخاوێنی لەدۆشینی ئاژەڵەکانەوە دەستپێدەکات تا گەیشتنی شیرو شیرەمەنییەکان بۆ بازارەکان بۆ فرۆشتنیان. بێگومان دەبێت گرنگییەکی تەواویش بدرێت بەپاکوتەمیزی ئاژەڵەکان و ئەوانەی بەرپرسن لە بەرهەمهێنانی شیرو شیرەمەنییەکان لەهەموو بوارەکاندا.

2- کارگەکانی شیرو شیرەمەنییەکان ژمارەیەکی ئێجگار زۆر لە ئامێرو پێداویستیەکانی تێدایە کە هەریەکە ئیشی تایبەتی خۆی هەیە، بۆ نمونە: جیاکەرەوەو راوەشێنەرو ئامێری پاستۆرکردن و پاکژکردنی شیرو کردنە ناو قوتو ئۆتۆکلاڤ و حەوزی تایبەت بۆ کێشانی شیرو دروستکردنی هێندێک لە شیرەمەنییەکان و ئامێری ووشکردنەوەی شیرو قاڵبەکانی پەنیرو بەرگاندنی هێندێک لە شیرەمەنییەکان و ئامێرەکانی پاڵاوتن و ساردکردنەوەو ئامێری شیر کردنە ناوشوشەو داخستنیان و لولەکی پلەکراو زۆر شتی دیکەش. جگە لەو ماددانە دەکرێنە ناو شیرەوە بۆ بەرهەمهێنانی شیرەمەنییەکان، وەك بۆنمونە هەوێن و خوێ و ئەو ئەنزیمانەی بەکاردێت بۆ مەینی شیر لەدروستکردنی پەنیردا، شەکرو ڤانیلاو کاکاوو رەنگ و جیلاتین و زەردێنەی هێلکەو گوشراوی هێندێك لە میوەکان و زۆرشتی دیکەش لە دروستکردنی دۆندرمەدا. لەگەڵ سەدەها پێداویستی دی کەرۆڵ دەبینن لە کارگەکانی شیرو شیرەمەنییەکاندا. ئەم هەموو شتانە پێویستە پاك و خاوێن بن و سەرچاوەی پیسبوون نەبن.

3- تیشکی رۆژ رۆڵێکی سەرەکی هەیە لە بۆنبابوونی شیرو شیرەمەنیەکان بەتایبەتی شیری پاستۆر یا پاکژکراو ئەگەر شیرەکە کرابێتە بوتڵی شوشەوە چونکە تیشکی رۆژ توانای هەیە بەشوشەکەدا بڕوات بۆناوشیرەکەو ببێت بەهۆی بۆنبابوونی. بۆیە لە کارگەکانی دروستکردنی شیری پاستۆرکراو یا پاکژکراودا شوشەی بۆیەکراو بەرەنگی سەوز بەکاردێنرێت کەنایەڵێت تیشکی رۆژ بگاتە ناو شیرەکە

لە شەستەکانی سەدەی رابوردووەوە لەوڵاتە پێشکەوتووەکانی جیهاندا زیاتر کارتۆنی مقەبا بەکاردێت لەجیاتی شوشە، کەشیری پاستۆرکراو دەکرێتەناوی بۆ رێگاگرتن لە بۆنبابوونی شیرەکە. لای خۆمان باشتر وایە ئەو بوتڵە شوشانەی کە بۆیە نەکراون بخرێنە جێی سێبەر بۆ پاراستنی شیرەکە لە بۆنبابوون، دوور لەتیشکی رۆژەوە

4- شایەنی باسە ئۆکسجین یەکێکە لەو گازانەی کە بەردەوام هەر لەناو شیردا بەرێژەی 1٪ ی قەبارەکەی بەڵام چالاکی زۆر سستە تیشکی رۆژ کەدەگاتە ناوشیرەکە دەبێتەهۆی زیادبوونی چالاکی ئۆکسجینەکە بەشێوەیەکی دیارو ئۆکسانکردنی شیرەکە

5- خوێی تایبەتی کەزۆر پاکەو لەکارگەکانی شیرەمەنیەکاندا بەکاردێنرێت، بەو خوێیە دەڵێن خوێی شیرەمەنی – Dairy Salt ئەك خوێیە لە پیشەسازی کەرەو مارگرین و رۆنی خۆماڵی و پەنیر بە هەموو جۆرەکانیەوە بەکاردێنرێت. خوێیشیرەمەنی

یەکێکە لەو ماددانە کەچالاکی وورده زیندەوەرەکان کەمدەکاتەوە، ئەو میکرۆبانەی بەرپرسن لە تێکدان و بۆگەنکردنی خۆراك، ئەگەر لەسەرەتاوە ئەم خوێ تایبەتییە بەرێژەی کەمیش بەکاربێنرێت تێیدا دەبێتەهۆی لەکارخستنی ئەو میکرۆبانەو پاراستنی خۆراکەکە لەخراپبوون. خۆئەگەر بە رێژەی 15٪ بەکارهات دەبێتەهۆی وەستانی چالاکی هەموو زیندەوەرە وردەکان. بەگشتی لەبواری خۆراکسازیدا خوێ بەرێژەیەکی زۆرو فراوان بەکاردێنرێت بۆ وەستان یان کەمکردنەوەی چالاکی ئەو بەکتریاو میکرۆبانەی کە بەرپرسن لە خراپبوونی خۆراك. بۆیە خوێ رۆڵێکی گەورە دەبینێت بەدرێژەدان بەمانەوەی خۆراك بێ خراپبوون

سەرچاوەکان: References

1-د. سعدالدین الراکشي 1967
میکروبات اللبن ومنتجاته الاساسیة
کلیة الزراعة جامعة الأسکندریة
2- د.جمال الدین محمد الصادق د. سعد علي زکي محمود 1968
استاذ الألبان استاذ البکتریولوجیا المساعد
جامعة عین شمس القاهرة
3- د. خلف صوفي الدلیمي 1978
مایکروبایولوجیا الأغذیة
استاذ مشارك في علوم الصناعات الغذائیة / جامعة بغداد
4- خالد محمد الخال د. عامر حمید الدهان 1984
منتجات الألبان المریضیة جامعة صلاح الدین
5- و.س. فرازیار 1982
علم الأحیاء المجهریة الغذائي
ترجمة د. قیصر نجیب صالح و بسام طه یاسین
جامعة الموصل
6- خالد محمد خاڵ 2003
فەرهەنگی شیرو شیرەمەنی
ئینگلیزی – عربی – کوردی
دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

ژیان جوانە ئەگەر بەجوانی ببینین

دکتۆر سەمیر شێخانی

ژیان خۆی جوانە! تۆ جوانبە (بوون) بەجوانی دەبینیت، هەندێك کەس بە دەستی خۆیان خەم و نەهامەتی و دڵتەنگی بۆخۆیان دروست دەکەن، هەندێکی دیکە بەختەوەری کەواتە بۆچی تۆ لە گروپی دووەمی ئەو کەسانە نابیت کە خۆیان خۆشی بۆخۆیان دروست دەکەن؟ ئایا دروستکردنی ئەو بەختەوەرییە هیچ پێوەرو ئامۆژگاری و رێنماییەکی هەیە؟ بێگومان، بەڵێ.

راستترە بڵێین، کۆمەڵێك رێسا بۆ ژیانێکی پڕ لە بەختەوەری هەیەو، ئەمەش هەندێکیانە

سەرەتا دەستبکە بە دەرکردنی ئەوکارەسات و ناخۆشیانەی لە خەیاڵتان و لە بیرکردنەوەت دوریان بخەرەوە، ئەو ناخۆشیانەی بەهیچ شێوەیەك بوونیان نەبووەتەو نەی کەهیچ بونێکیان نەماوەو ئەوانەش کەلەمەو دوا بوونیان نامێنێت ، تەنیا لە ئێستادا بژی! ..

ئایا دوچاری کێشەو گیرگرفت بوویت؟ قەدەر خیانەتی لێ کردویت یان دزێت وەستاوەتەوە؟ بەڵام کێ لە ئێمە بەخت خیانەتی لێنەکردووە؟ جوینەوەو وتنەوەی هەموو ئەمانە چ سودێکیان هەیە؟ ئەوەی رۆیشتووە مردووە، گریانیش بۆ رابردوو هیچ سودو دەستکەوتێك نابەخشێت، ئەوەت لەیاد بێت چۆن فێری لەبیرچوونەوەو لەیادکردنی رابردوو ببیت، ئاگاداریش بە زیادەڕۆیی پێشبینیکردنی ئایندەو دوارۆژ دانەکەیت و بیر لەو نەهامەتی و ناخۆشیانە بکەیتەوە کەهێشتا روویان نەداوە. چونکە دوارۆژ بەتەواوەتی لە گۆڕاندایەو جیاوازە لەوەی ئێمە لەمڕۆدا بیری لێدەکەینەوە، ئەوەت لەیادبێت کە هەمیشە خۆت بەدووربگریت لەوەی پێش رووداوەکان بکەویت.

جوانبە (بوون) بەجوانی دەبینیت، دەڵێیت ئەوە لەسەر من نەوەستاوە، بەڵکو بە پێچەوانە ئەمە تەنها لەسەر خۆت وەستاوە، ئەگەر هەستت بە تووڕەیی و دڵتەنگی کرد ئەوە بەسەرتا زاڵ دەبێت، خۆت گاڵتە بەخۆت بکە! پێبکەنە، چونکە زانا سایکۆلۆژییە هاوچەرخەکان دەڵێن پێویستە مرۆڤ روح سووك و رووخۆش بێت و بتوانێت خۆی بەخۆی پێبکەنێت و گاڵتە بەناخۆشی و گیروگرفتە تایبەتییەکانی خۆی، بکات. ئەوکاتە بەئاسانی دەتوانێت ئەو ناخۆشی و گیروگرفتانە هەڵبکرێت و لە ئەستۆیان بگرێت.

سپینۆزای فەیلەسوف، دەڵێت : من دڵخۆش نیم لەبەرئەوەی خۆم گەرم دەکەمەوە، بەڵام لەبەرئەوەی دڵخۆشە گەرم دەبمەوە. ..

بەختەوەریت یان دڵتەنگی و غەمباریت دۆخێك یان حاڵەتێك دروستی ناکات، بەڵکو رێگەی تۆ بۆ چۆنێتی چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتە، یان لەئەستۆگرتنی ئەو دۆخە، باری سایکۆلۆژی تۆ دیاریدەکەن و بەختەوەری یان دڵتەنگیت بۆ دروست دەکەن

دووکەس لە فڕۆکەیەکدا بەسەر ئۆقیانوسێکدا بە ئاسماندا گەشت دەکەن، یەکەمیان بیر لەو مەترسییانە دەکاتەوە کە ئەگەری روودانیان هەیە یان دەشێت روویدەن، بزوێنەرەکان لەوانەیە لە نیش بکەون، یان بیر دەکاتەوە لەو ئاگرەی دەشێت لەسەر ساتێکدا بێت رویدات و فڕۆکەکەش لە ئاسماندا بێت، بیردەکاتەوە لەو گێژەڵۆکەیەی لەوانەیە ئەم فڕۆکە گەورەیە هەڵبلوشێت. ئەم گەشتیارە لە راستیدا گەشتێکی پڕ لەبیرکردنەوەی ترسناك و ناخۆش دەکات بەڵام گەشتیارەکەی دیکە کەلەتەنیشت ئەمەوە دانیشتووە چێژو خۆشی لەبینینی ئەو دیمەنە جوانانە، وەردەگرێت کەلەپەنجەرەی

فڕۆکەکەوە دەیبینێت، تەماشای پەڵەهەورەکان دەکات و لە جێگەکەی خۆیدا هەست بەحەوانەوە، دەکات، قسە لەگەڵ هەستیارەکەی هاوسێی دەکات، یان کەمێك بەناوفڕۆکەکەدا پیاسەدەکات و هەوڵدەدات سەردانی ژووری فڕۆکەوانەکان بکات، ئەم گەشتیارە ڕۆژێکی خۆش و ئاسوودە بەسەر دەبات هەردوو بارودۆخەکە بۆ ئەم دووکەسە وەك یەك وایە، بەڵام ڕێگەی مامەڵەکردنیان و ڕووبەڕووبوونەوەیان وەەوڵدانیان بۆ چۆنێتی کات بەسەربردن لەو بارودۆخەدا، جیاوازە

متمانەت بەخۆت هەبێت! ... ئەگەر بەردەوام ئەوەت دووبارەکردەوە کە بارودۆخ لەتۆ بەهێزترەو تۆ هیچت لەدەستدا نییە، بیکەیت، ئەوا لە واقیعدا تۆ ناتوانیت هیچ بکەیت.

بەلام ئەگەر بەخۆتت وت :" من لەم کارەدا تاکو ئێستا سەرنەکەوتووم، بەلام هۆکارەکەی دەزانم و کاردەکەم بۆ لابردن و چارەسەرکردنی "، ئەوا لەم کاتەدا تۆلەسەر تەختی سەرکەوتن رادەوەستیت. چونکە لەژیانی هەموو مرۆڤێکدا شتێکی خێرخواز هەیە پێی دەوترێت ئیرادە.. ئەو کەسەی ئیرادەشی هەبێت نازانێت مانای ئەستەمی چییە.

سەربازێك لەسەرەتای مەشقەکانیدا لە پێکانی ئامانجەکەیدا، هەڵەی دەکردو لەبەردەم ئەفسەرەکەدا دەیووت: " چەکەکەم باش نییە ".

ئەفسەرەکەش پێی ووت :" نەخێر چەکەکەت باشە، بەلام تۆنازانیت چۆنی بەکاربێنیت! " ژیان بۆهەریەکێکمان شیاوو باش و گونجاوە بەپێی پێویست، بەلام پێویستە مرۆڤ شتێکی بوێت و بزانێت چۆنیش بەکاریدەهێنێت.

ماوەیەك لەمەوبەر کۆمەڵێك ڕێنمایم خوێندەوە کە یەکێك لە زانا سایکۆلۆژییە ئەورووپییەکان بۆ یارمەتیدانی مرۆڤ نوسیبوی، بۆئەوەی فێربێت چۆن تامی ژیان بکات و چێژ لەوبەختەوەرییە وەربگرێت کە زۆر کەس بە خەونێکی بەدینەهاتوو دووری دادەنێن، ئەمانە هەندێکیانن :

- ژیانێکی شیاوبژی و بە شێوەیەکی باش و بەبڕی پێویست بحەوێرەوەو بەباشی نان بخۆ.
- ئامانجێکت لەژیاندا هەبێت، بەلام کاربۆئەوە بکە کە ئامانجەکەت دووربێت لە تەماع و بەرچاو تەنگی و بافەلسەفەت لە ژیاندا هاوکاریکردن بێت لەگەڵ کۆمەڵدا ولتە لەگەڵ کەسانی چواردەورت و ئەوانەی لەگەڵیاندا دەژی.

ژیان وەك خۆی وەربگرە بەهەموو کەم و کوڕییەکانییەوە تەنانەت ئەگەر بەوشێوەیەش نەبوو کە تۆ دەتەوێت و ئارەزووی دەکەیت

- بایەخی زیاتر بە کاروبارەکان مەدە لەوەندەی کە شایەنیەتی، ڕێگەمەدە شکستی ورەت لەکاربخات، هەمیشە بەئاگابە لەوەی خۆت لە کارەسات و مەینەتییەکاندا هانی خۆت بدەیت و وورەی خۆت بەرزبکەیتەوە.
- خاروخلیچك مەبە لە بڕیارەکانتا، بە ڕەزامەندییەوە دەرئەنجامی ئەو بڕیارانەت لەئەستۆ بگرە، بەبێ ترس یان دوودڵی و ئەگەر ئەنجامەکان هەرجۆرێکیش بن.
- لە ئێستدا بژی، ڕێگەمەدە ئاسۆت لەمارەی بیست و چوارسەعات تێپەڕێت و ئەم ووتەیە دووبارە بکەرەوە:" هەرچییەك ڕۆیشتووە مردووە، هەرچییەك دێت و ڕوودەدات لەوە نێستایە، ئاینەدەش هیچ کەس نازانێت چۆن دەبێت"
- فێری پێکەنین بە، خۆت لەسەر لەش سووکی و ڕووخۆشی ڕابێنە، ئەوەش بزانە گێل ترین بونەوەر ئەوکەسەیە کە خەم و قورسایی هەموو جیهان دەخاتەسەرشان و ئەستۆی خۆی.
- ڕێگەمەدە کەبۆنەخۆشەکان کەتیایدا دەتوانیت بەئارەزووی خۆت دڵت بکەیتەوەو خۆشی ببینیت، لەکیست بچێت، بایەخ بەهەندێك لە جۆرەکانی کات بەسەربردن و یاریکردن بدەو گرنگی بە کارەکەشت بدە بەبێ ئەوەی چاوەڕێی ئەوەبکەیت کە چێژوئارەزورت بۆ بەدەست بێنێت.
- چەندە دەتوانیت ژیانت ساکار بکەو، هەموو شتێکی زیادەی پڕوپووچی لێ لابەرە.
- لەسەر ئەوە ڕابێ کەچالاك بیت و کەسێکی پراکتیکی و واقیعی بیت.

ئەگەر کاروبارەکان بەوشێوەیە نەبوو کەخۆت ئارەزووی دەکەیت ئەوە بەدەست و پێ بەستراوی مەمێنەرەوە، بەڵکو هەر کارێکی دیکە ئەنجام بدە... بڕۆ گەشت بکە، لە باخچەکەتدا کار بکە، تەختەو دار ببڕە، گۆرەوییەکانت بشۆ، بخوێنەرەوە. کارێك بکە هەرچییەك بێت، بەلام بەبێ جوڵە دامەنیشە.

- ژیان و کاروبارەکانی ڕۆژانەت بکە بەناونیشانی خۆشی و لەش سوکی و دڵخۆشی مێشك و بیرکردنەوەشت لەهەموو ئەو کارو کێشانە بەتاڵ بکە، کە لاوەکین و دەسەلاتی تۆشیان تیادا نییە.

دواجار خۆت جوانبە (بوون)و هەموو ژیان بەجوانی دەبینیت

لوقمان پەرچڤەی کردووە لە (الشرق الاوسط)ەوە

دەستنیشانکردنی نەخۆشی "بەهجەت" لەنێوان زامەکانی دەمی دووبارەبووەوەدا

پرۆفیسۆر دکتۆر نزار تاڵەبانی

نەخۆشـی بەهجـەت Bahcet diseuse (بەهجـەت: پزیشکێکی پێستە خەڵکی تورکیایە چەند توێژینەوەیەکی لە بابەت ئەم نەخۆشییەوە بڵاوکردۆتەوە بۆیە بەناویەوە ناونراوە) لە نەخۆشییە درێژخایەنەکانەو بەڕاژەی جیاواز لە وڵاتانی ناوەندو خۆرهەڵاتی ئاسیاو دەریای سپی ناوەڕاستدا کەوڵاتی "عێراق" یش دەگرێتەوە بڵاوە.

ئـەم نەخۆشـییە چـەندین شـوێن لەلەشـی مرۆڤـدا دەگرێتـەوە، وچـەندین ئەندام دەگرێتـەوە، لەگـەڵ قۆناغـە پێـشکەوتووەکەی ئـەم نەخۆشـییە پەرەدەسـێنێت تـاکو هەموو لەشی مرۆڤ دەگرێتەوە.

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییە لەسەرەتادا پشت بە سەرهەڵدانی چەند نیشانەیەکی سەرەکی دەبەستێت وەك:

1. دەرکـەوتن و دووبارەبوونـەوەی چـەندین زام لەناودەمدا (زامی تامێسکی دووبارەبووەوە) و ئەمـە بەدیـدەکرێت لـەنێوان هـەموو ئەونەخۆشـانەی کـە دووچـاری نەخۆشـی بەهجەت بوون.
2. دەرکـەوتنی زامـی دووبـارەبووەوە لەسـەر ئەندامەکانی زاوزێدا.
3. هەوەکانی چاو.
4. چەندین نەخۆشی پێستی جۆراوجۆر.

سـەرەڕای ئـەم نیـشانەسەرەکییانە چـەندین نیـشانەو تووشـبوونی پتر هەیە کـە لەقۆناغـەجۆراوجۆرەکانی ئـەم نەخۆشییەدا دەردەکەوێت، نمونە بۆ ئەم نیشانانە:

مـەینی خـوێن لـەناو خوێنهێنـەرە قوڵەکانـدا، جەڵتـەی خـوێنی خوێنبـەرەکان، تووشـبوونی ناوەنـدە کۆئەنـدامی دەمار، سەریەشەی سەخت و گرژبوونی مل، ئازارو هەوی جومگـەکان، تووشـبونی کۆئەنـدامی هـەرس، هـەوی سییەکان، ...هتد.

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییە:

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییە پشت بە دەرکەوتنی نیشانە سەرەکییەکان دەبەستێت، جگە لە تاقیکردنەوەیەك کە دەرزییەك دەکرێت بە پێستداو دەرکەوتنی دومەڵێك لە ماوەی (48) کاژێردا، هەروەها دەتوانرێت جەخت لەسەر دەستنیشانکردن بکرێت کە بەئەنجامدانی پشکنینی خوێن (لەنەخۆشـەکە وەردەگیرێـت) و دۆزینـەوەی دژەتەنـەکانی خڕۆکە سپییەکان وەك (HLA-B51) ئەوەی ڕەچاوکراوە ئەوەیە کە حاڵـەتی هاوبەشـی بەدیکراو لـە نێوان هـەموو نەخۆشـــەکانی بەهجەتـــدا ســـەرهەڵدانی زامـــی

دووبارەبوومەوەیە لەناو دەمدا، هەموو نەخۆشەکان کە دووچاری ئەم نەخۆشیە بونەتەوە ئەم زامە دووبارەبووەوە بەدیدەکرێت شانبەشانی هەندێك نیشانەی دی کەلەپێشەوە باسمان لێوەکرد

پزیشکانی ددان یەکەم کەسن کە ڕەچاوی ئەم زامانە دەکەن لەناودەمدا بەهۆی ئەوەوەکە تایبەتمەندی پیشەکەیان و پسپۆرییەکەیان وکاری ڕۆژانەیان، بۆ دەستنیشانکردنی ئەو حاڵەتانەی کە جێی گومانن لەم نەخۆشیە پێویستە پزیشکی ددانەکە پشکنینی دیکەیان بۆ ئەنجام بدات بەهاوکاری پزیشکانی پێست و چاو، تاکو نەخۆشیەکە هەر

لەسەرەتادا دەستنیشان بکرێت.

ئەوەی شایەنی باسە کێشەی سەرەکی لە دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە لەسەرەتادا بەهۆی بینینی ئەو زامانەی ناو دەم، ئەوەیە کەهەمان جۆرە زامی دووبارە بووەوە دەردەکەوێت لەنێوان چەندین کەسی ئاسایی کە نەخوشیان نییە

کە بە ڕێژەی (15-40/ی دانیشتوان) ڕەچاوکراوە، و بەهۆکاری زۆری جۆراوجۆر کە هیچ پەیوەندی بەنەخۆشی بەهجەتەوە نیە، و ئەم زامانە زۆر لەیەك دەچن و هەمان شێوەیان هەیە کەلەجۆردا (بچوك و گەورە) کە هیچ حیاناکرێنەوە لەو زامانەی لەنەخۆشی بەهجەتدا سەرهەڵدەدەن

تەنها جیاکەرەوە ئەوەیە لەحاڵەتی نەخۆشی بەهجەتدا سکاڵاو نیشانەی دی هەیە وەك توشبوونی چاوو پێست و ئەندامەکانی زاوزێ، وئەم کێشانە لە حاڵەتی زامەکانی ئەفتەسی دووبارە بووەوە. (Recurrent aphthous ulceration).

ئەم زامانە زۆر بەئازارن و لەسەر پەردە ڕوپۆشی ناو دەم دەردەکەون وەك هەردوو لێو، زمان، بەرزەئاسمانی مەلاشوو، هەردوو ڕومەت. .... هتد.

ئەم زامانە جۆری بچوکیان هەیە (minor) کە لەماوەی (10) ڕۆژدا چاك دەبێتەوە و نامێنێت. و جۆری گەورە (major) لەناو دەمدا دەمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ هەندێکجار بۆ چەند مانگێك.

و بەهۆی ئازاری زۆرو نەتوانینی پەیڕەوی گرنگی پاکوخاوێنی ناو دەم، زۆر نەخۆشەکە هەراسان دەکات و کاردەکاتە سەرقسەکردن و خۆراك خواردن

چارەسەرکردنی ئەم زامانە: هەرحاڵەتە بەپێی جۆری زامەکەو حاڵەتەکەی خۆیەتی، لە حاڵەتی زامە ووردەکاندا، کە زۆرو زوونوو دووبارە نابنەوە و لە (7-10) ڕۆژدا نامێنێت لەزاردا و لەزووربەی کاتدا بەبێ چارەسەرکردن، لەو حاڵەتانەی کەژمارەی زامەکان و دووبارەبوونەوەیان وبەردەوامی دووبارەبوونەوەیان، دەتوانرێت بە چارەسەرکردنی جێگەیی چارەسەر بکرێن، بەهۆی تێوەردەری دەمەوە وەك تێوەردەری کلۆرۆهێکسیدین و هەندێك جار بە دەرمانی کۆرتیزۆنی چەسپێنەر یان بە شروبی تتراسایکلین بەلاّم لە حاڵەتی زامەگەورەکان و دووبارە بووەکان چارەسەرەکەی بە پێدانی کۆرتیزۆن دەبێت (چارەسەری گشتی) بەحەپ (حەپلە) یان بە دەرزی.

بەلاّم ئەو حاڵەتانەی کە زامەکان کە بەهۆی نەخۆشی بەهجەتەوە بەدیدەکرێن، چارەسەرەکەی لەگەڵ چارەسەرە گشتییەکەی نەخۆشییەکەدایە شانبەشانی چارەسەرە جێگەییەکە کە هەمووی بۆمەبەستی هێورکردنەوەی سکالاّکانە.

لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت هەر کەسێك دوچاری زامی دووبارەبوەوەی ناو دەم دەبێتەوە و لەگەڵیدا سکاڵاو نیشانە سەرەکییەکانی دییان لەگەڵە وەك لە پێست و چاو و لە ئەندامەکانی زاوزێ با بە زووترین کات سەردانی پزیشکە پسپۆڕەکان بکەن بۆ مەبەستی چارەسەری هەر لە سەرەتادا.

هەروەها ئەوەی لەسەر پزیشکی ددانە کاراکانە پێویستە جەخت بخەنە سەر زامەکانی دەمی دووبارە بووەوە (RAU) و لە حاڵەتی گوماندا ئەوەك ئەم نەخۆشییەیان هەبێت (نەخۆشی بەهجەت)، یا نەخۆشەکە بنێرن بۆ

پزیشکی پسپۆڕی پەیوەندیدار

سەرنج: بەڕێز دکتۆر نزار تاڵەبانی ئەم بابەتەی بەزمانی عەرەبی بۆناردین و بەڕێز دکتۆر سەعید عەبدول لەتیف بۆی پەرچڤەکردینە سەر زمانی کوردی سوپاسی دەکەین.

کاریگەری باوکایەتی لەسەر تەندروستیت

دکتۆر عدنان عبدالله کاکی

کاتێك دەبیت بە باوك دەکەویتە گێژاوی ئەو بارەی ئایا بوون بەباوك کاریگەری باش یان زیان مەندی دەبێت لەسەر تەندروستی دەروون و جەستەت.

بەگشتی بوون بە باوك کارێکی باشە بەبەراورد لەگەڵ ئەو پیاوانەی ئەوەیان نییە. تەندروستییان باشتر دەبێت و تەمەن درێژتر دەبن. بەڵام ئەزموونی هەر باوکێك لە یەکێکی دی جیاوازە. کاتێك بەختیار بێت لەخێزانداریدا ئەوا باوکایەتی کاریگەری چاکی دەبێت لەسەر تەندروستیت. کاتێك لە خێزانەکەت جیابوویتەوەو منداڵەکانت پەروەزە بووبن ئەوا رەنگە زۆر لە نەخۆشییە دەروونی و جەستەییەکان بەرەورووت ببنەوە.

ئەم نوسینەی خوارەوە دەرئەنجامی توێژینەوەکانە لەسەر کاریگەری باوکایەتی بۆ تەندروستی بەشیکردنەوەی ئەزمونی چوار لە پسپۆڕانی کلینیکی (Mayo) کەوەك باوك و پزیشك دەدوێن لەکارەکەیاندا لەسەر ئەم بابەتە زۆر لەباوکانیان دوواندووە.

روونکردنەوەی توێژینەوەکان لەسەر باوکایەتی و تەندروستی:

کاتێك چاوەڕوان دەکەیت ببیت بەباوك دەکەویتە دووباری جیاواز کەلەخۆبایبوون و دڵەراوکێیە. لەسەرەتا خەمی کێشەکانی سکپڕی و لەدایك بوون و تەندروستی منداڵەکەتە، هەروەها چەندەها پرسیار دێتە مێشکت سەبارەت بەداهاتووی خێزانەکەت، خەرجیت چۆن دەبێت، منداڵان چ کاریگەرییەکیان دەبێت لەسەر هاوسەرێتیت و پەیوەندی هۆکن، وەك باوك چەند سەرکەوتوو دەبیت. ئەم بۆچوونانە گشتیان سروشتین بەتایبەتی لەدوای لەدایك بوونی یەکەم منداڵت، لەگەڵ هاوسەرەکەتدا، ئەم بۆچوونانە تاوتوێ بکە بۆ گەیشتن بە ئەنجامێکی باش

کاتێك چاوەڕوانیت ببیت بەباوك:

کاتێك خێزانەکەت سکی پڕە، تۆی باوك رەنگە چەندسکالاو نیشانەیەکی پزیشکیت لێ دەربکەوێت، بەبەراورد لەگەڵ ئەو پیاوانەی چاوەڕێی منداڵ نین. تۆی باوکی چاوەنواڕ رەنگە زوو زوو هەڵامەت بگری، دەمارگیر ببیت، کێشت فرەبێت و خەوت تێك چێت، هەروەها رەنگە هەروەك ژنی سك پڕ دڵ تێکەڵ هاتنت لێ پەیدابێت لەگەڵ ڕشانەوە، شەکەتی، کەمبوونەوەی هێزی هۆکنی.

بوون بەباوك رەنگە چەند گۆڕانکارییەکی کارئەندامزانی جەستەی لەگەڵدا بێت هەروەك چۆن ئەم گۆڕانکارییانە لەجەستەی دایکە سك پڕەکەدا روودەدات، چەندەها توێژینەوە لەسەر ئەم بابەتە ئەوە پیشان دەدەن کە هۆرمۆنی نێرینە (Testosterone) کەم دەکات لەخوێنی باوکەکەدا، هەروەها کەم بوونەوەی هۆرمۆنی (Cortisol) کە تایبەتە بەکاتی فشار، بەڵام هۆرمۆنی (Estradiol) لە خوێنی باوکەکەدا، زۆر دەبێت.

هەرچەندە گرنگی گۆڕانکاری لەم هۆرمۆنانەدا هێشتا نەزانراوە بەڵام رەنگە یەکێك بێت لە رێگاکانی سروشت بۆ ئەوەی ببیت بەباوکێکی بەهێز، چونکە هەمان گۆڕانکاری لە

نێرینەی چەندەها ئاژەڵدا ڕوودەدات بۆ بەشداری کردنی لە گەورەکردنی بێچوەکانیان.

چۆن ڕۆڵی باوکایەتی دەبینیت؟

کاتێك خێزانەکەت منداڵی دەبێت و ئیتر سەرقاڵی کۆرپەکەی دەبێت، ڕەنگە هەست بەپشت بەگوێ خستن بکەیت لەلایەنیەوە، بەڵام لەگەڵ کاتدا زۆر لە باوکان گۆرانکاری دەکەن لەچۆنیەتی هەڵس و کەوتی ژیانی ڕۆژانە بەشێوەیەك بەسوودبێت بۆ تەندروستیتان.

کاتێك دەبیت بەباوکی منداڵان ئەگەری زوو مردنت لەژیاندا کەم دەبێتەوە، ئارەزوو دەکەیت لەچوارەووریان بیت لە ژیاندا چەند لەتواناداببێت لەهەموو ڕوویەکەوە باش بیت بۆیان

وەك باوك هەست دەکەیت پێویستە واز لەجگەرەخواردن و مەی بهێنیت، هێمن بیت لەشوفێریدا، خۆراکت تەندروست بێت و وەرزشی ڕۆژانە ئەنجام بدەیت، پشکنینی پزیشکی ڕۆتین پەیرەو بکەیت

باوکایەتی هەروەك هەموو چالاکییەکانی دیکەی ژیانی ڕۆژانە گرنگی خۆی هەیە، بەبێ وەیی لێی دەردەچێت کاتێك بەئەرکەکانی هەڵدەستیت. ئەگەر خۆت چالاك بیت لەژیانداو بەچالاکی ئەرکی باوکایەتیت جێبەجێ کرد، ئەوا هەست بەتامێکی دیکەی ژیان دەکەیت بە باشبوونی تەندروستی دەرونیت. پەیڕەوکردنی ئەرکی باوکایەتی وات لێ دەکات فرەتر متمانەت بەخۆت بێت، هیوای سەرکەوتنت پێ دەبەخشێت لەگەڵ هەست بە ڕێزی خودی خۆت.

زۆر لە باوکان دەڵێن هیچ لەوە خۆش تر نییە کاتێك دەبینیت نەوەکانت گەورە دەبن و لەبوارەکانی ژیاندا گەشە دەکەن

باوکایەتی و تەندروستی / ئەزموونە کەسایەتییەکان و پزیشکییەکان

پزیشکە پسپۆڕەکان چیمان پێ دەڵێن سەبارەت بەو سوودانەی وەری دەگریت کاتێك چالاکی باوکایەتی ئەنجامدەدەن. ئەم پزیشکە پسپۆڕانە وەك باوك لەناخیانەوە دەدوێن پاش ئەو ئەزموونانەی بەچەندەها ساڵ وەریان گرتووە لەدوای کارکردنیان لەچەندەها بواری پزیشکی دا

ئەزموونی پزیشك (Edward Creagan) /دەبێت هاوسەنگی بەدەست بێنین

خودی خۆی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناوە، سێ منداڵی کوڕی هەیە، لەیەکەم هاوسەری جیابۆتەوە، بەڵام ئێستا خێزانداره

پرسیاری لێکرا باوکایەتیکاریگەری چۆن بوو لەسەر تەندروستیت؟

کاتێك یەکەم جار بووم بەباوك هێشتا پسپۆڕ نەبووم، هەربۆیە گران بوو بۆم بەردەوام بم بۆ خوێندنی باڵا، چونکە خەوم تێك چووبوو، ووزەم دابەزی بوو، بەڵام بەهۆی ئەنجامدانی وەرزشی ڕۆژانە توانیم زاڵ ببم بەسەر ئەم دۆخە کاتییەمدا

بۆ 15 ساڵ لەژیانمدا کوڕەکانم لەم چالاکییە وەرزشیانەدا بەشداری پێدەکرد کە سودێکی گەورەی هەبوو لەسەر تەندروستی خۆم و کوڕەکانیشم ئێستا پاش گەورەبوونیان کوڕەکانم دەڵێن گەورەترین وانە کەلەم وەرزشانە فێر بووین ئەوە بووبەهۆی چالاکی وەرزشی توانیمان زاڵ بین بەسەر ناخۆشییەکانی ژیاندا کە لەژیانی ڕۆژانەماندا ڕووبەڕوومان دەبوونەوە، زاڵبین.

ئایا بۆ باوکان چیت پێیە؟

بگەڕێ بۆ تیمار پێش ڕوودانی کارەسات:

ئەگەر هاتوو خۆت نەخۆشی شەکرەت هەبێت یان بەرزی فشاری خوێن یان خەمۆکی ئەوا فشاری ئەرکەکانی باوکایەتی کاریگەری ماکەکانی ئەم نەخۆشیانەت لێ فرە دەکات و دەتبات بەناخی زەوی دا

هاوسەنگی چۆنێتی کارو ژیانت دامەزرێنە:

خۆت و خێزانەکەت ناتوانن لەهەمان کاتدا وەك باوك و دایك ئەرکەکانتان بەرامبەر بەنەوەکانتان ئەنجام بدەن، چونکە هەریەکە زۆر کاری تایبەتی خۆی لەدەرەوەی ماڵەوە هەیە، پێویستە هەردووکتان پێکەوە دانیشن و بزانن چیتان دەوێت لە ژیاندا. ئەگەر هەردوو لاتان کاری زۆری دەرەوەی

ماڵەوەتان هەبوو، ئەوا دەبێت لایەکتان حەزی ببەخشێت لەکاری زۆری دەرەوەی ماڵەوە لەپێناو بەرژەوەندی بەش گەورەکردنی منداڵەکانتان.

دەست بەرداری هەموو جۆرە پشوورەکان بە

لە ژیانی ئەم رۆژانەدا کە هەموو جۆرە خێزانێت تێکەڵ بوون بەسەریەکدا زۆر گرانە بزانیت لەکاتی پشوی خێزانەکەتدا بۆکوێ دەچن، یان لەبۆیەکاند، تێکەڵاوی کێ دەبیت کە بەشێوەیەك بن هەموو ئەندامەکانی خێزنەکە پەسەندی بکەن، بۆ ئەم مەبەستە دەبێت زۆر وریا بیت.

هەڵسوکەوتی منداڵەکانت چۆنن پەسەندی بکە:

تارادەیەك منداڵ کەللە رەقە، لەبەر ئەوە نائومێد مەبە کاتێك دەبینیت لەسەر هیواکانی تۆ کەبۆت داناون بەرێوەنارۆن. باوکایەتی دەبێت پڕ خۆشەویستی بێت بۆ منداڵەکەت و هیواکانی پەسەند بکەیت.

ئەزموونی پزیشك (Jay) / نمونە بەبۆنەوەکانت:

ئەم پزیشکە پسپۆری نەخۆشیەکانی منداڵانە، خێزاندارە، کیژێکی لەکۆلیجەو یەك کوڕی لە دواناوەندییە.

لێ ی پرسرا باوکایەتی کاریگەری چۆن بوو لەسەر تەندروستیت؟

تەمەنم 40 ساڵان بوو کاتێك یەکەم منداڵمان بوو، زۆر شادمان بووم چونکە زۆر حەزم لێ بوو ببم بە باوك و کاتێك بەم ئامانجە گەیشتم هیچ خۆشییەك بەم بەختیارییەم نەدەگەیشت

لەرێگەی وەرزشەوە پەیوەندیم بەهێزکرد لەگەڵ نەوەکانم هەرچەندە لە منداڵیمەوە وەرزشم واز لێ هێنابوو، وام لێ هات سواری پایسکل بم لەگەڵیاندا.

پێشنیارەکانت چین بۆ باوکان؟

کەمێك خۆپەرست بە:

رەنگە لەرووی پێداویستییەکانتەوە هەموو شتێکت بۆ منداڵەکانت تەرخان کردبێت و خۆتت لەیاد کردبێت، بەڵام تۆ ناتوانیت باوکێکی چالاك بیت ئەگەر تەندروستی دەروونی و جەستەت بەهێز نەبێت، کەوابوو لە پێشەوە خەم خۆری خۆت بە و پێداویستییەکانت دەستەبەر بکە بۆ ئەوەی لە بارێکدا بیت بتوانیت خەمی نەوەکانت بۆ پێداویستییەکانیان، بخۆیت.

خۆراکت بەسوود بێت و پەرتووکی باش بخوێنەرەوە

خۆشت و نەوەکانت ئەوە دەبن کەچی دەخۆن و چی دەخوێننەوە، ئەگەر خۆراکت تەندروست بێت بەوەی چەوری کەم بێت، میوەو سەوزەی زۆر بێت لەگەڵ دانەوێڵەکان ئەوا ئەم خۆراکانە چالاکیت پێدەبەخشن، هەروەها خوێندنەوەی پەرتووك دەروونی خۆت و نەوەکانت دەوڵەمەند دەکات.

نمونە بە بۆ نەوەکانت:

منداڵەکانت هەڵسوکەوت و خووی خۆت هەڵدەگرن بە چاك و خراپەوە کەواتە ئەگەر خۆراکی بەسوودت خوارد و چالاك بویت رۆژانە، خۆت گورج کردەوە، دوور بیت لە مەی و جگەرە، ئەوا خۆت و نەوەکانیشت تەندروست و بێ وەی دەبن

ئەزمونی پزیشك (Edward Laskowski) / لاسایی دەکرێیتەوە لە ژیاندا

ئەم پزیشکی (Mayo) کلینیکە پسپۆری پزیشکی وەرزشە، خێزاندارە و دوو کیژی هەیە لە نارەندی.

ئایا کاریگەری باوکایەتی لەسەر تەندروستیت چۆنە؟

من 30ساڵان بوون کە یەکەم کچمان بوو، باوکایەتی وای لێ کردم خۆراکی تەندروست بخۆم، واز لەو خۆراکانە بهێنم کە کافائین ی تێدایە و خووبدەمە وەرزش.

کاتێك کچەکانمان ورد بون لەگەڵ خێزانەکەمدا دەچوین بۆ خلیسکاندن لەسەر سەهۆڵ و بەفر، ئەم وەرزشە زۆر لەیەکی نزیت خستینەوە و خۆشەویستی فرە کرد لە نێوانماندا کە هەتا ئێستاش هەر بەردەوامین.

پێشنیارەکانت بۆ باوکان

لاسایی دەکرێیتەوە لە ژیاندا:

90٪ ئەوەی نەوەکانت فێردەبن لاسایی کردنەوەی خۆتە، 10 ٪ لە رێگەی گوێ گرتنەوە فێر دەبن. ئەگەر لە ژیانی رۆژانەتدا بە خۆشەویستی، رێز، بیر و باوەڕ، وردبینی یەوە پابەند بویت، پاشان وەك باوك نەرم و نیان بویت ئەوا نەوەکانت وەك نمونەی ئەو کەسە دەبن کە چۆن دەست دەگرێتەوە کاتێك تۆڕێکی بۆ هەڵدەدەیت و هەوڵدەدات بیگرێتەوە ئەوانیش هەروا خووەکانت هەڵ دەگرن و هیچ وانەیەکی دی لە ژیانیاندا ناگات بە هەڵسوکەوتی و وانەکانی خۆت کە کاریگەریی لە ژیانیاندا بەجێبێڵێت

کۆنترۆڵ یان هاوسەنگی فرە چالاکی (وەرزشی) نەوەکانت بکە:

ئەگەر هاتوو منداڵەکانت فرە چالاکی رۆژانەیان هەبوو بە تایبەتی وەرزش، و تۆش وەك باوك تەنها تەماشاکەر یان شۆفێر بویت ئەوا ژیانی خێزانەکەت بەرەو جۆرە شێواوویەك دەبات کەواتە پێویستە بەشداریان بکەیت لەو چالاکیانەو

ئەمێلی کاتی خێزانەکەت بە فیڕۆ بڕوات و هیچ مەترسە لەوەی ژمارەی چالاکیەکانیان کەم بکەیتەوە.

بەرژەوەندي خێزانەکەت بخەرە پێش هەموو شتێکی دی:

ئەگەر هاتوو وەك باوکێك چالاك بویت و خۆت هەڵ قورتانە کار و باری ئەندامانی خێزانەکەت، ئەمە دەبێتە مایەی پەیوەندی بەهێز لەگەڵیاندا، هەروەها کەسایەتیان بەهێزتر دەکات لەگەڵ وورەیان بەرامبەر بە فشارەکانی ژیان. بەلام بە پێچەوانەوە ئەگەر هەریەکەو لە ئاوازێك بوو ئەوا گران دەبێت بۆت بەرژەوەندی سەرەکی خێزانەکە بپارێزیت من ئارەزووم لەو جۆرە خێزانەیە کە ئەندامەکانی دەست لەناو دەست بن و بەرژەوەندی سەرەکی خێزانەکەیان بپارێزن لە جیاتی ئەوەی هەریەکە و لە ئاوازێك بێت و بە ئارەزووی خۆیان هەڵسوکەوت بکەن

ئەزمونی پزیشك (Donald) / لە ژیانتا خزمەتی خودی خۆت بکە

ئەم پزیشکە پسپۆڕە لە دەروونناسی پزیشکی بە تایبەتی لە بواری ئەو نەخۆشیانەی پەیوەندی بە هەڵسو کەوت و فشاری ژیانەوەیە، لە خێزانەکەی جیا بۆتەوە و چوار کوڕ و یەك کیژی هەیە

باوکایەتی کاریگەری چی بو لەسەر تەندروستیت؟

لە تەمەنی (30) ساڵیدا بو یەکەم کوڕمان هاتە جیهانەوە، کاتێك خێزانەکەم بەم کوڕە سکی پڕ بو کێشم (15) کیلۆ سەرکەوت چونکە خۆراکم فرە تر دەخوارد و وەرزشم کەمتر دەکرد چونکە لەوەو پێش ڕۆژانە بەرێك و پێکی وەرزشم دەکرد.

هەرچەندە بوون بە باوك زۆر لە حەزەکانمی دوور خستمەوە بەڵام لە هەمان کاتدا خۆشی و بەختیاری پێ بەخشیم کە باش بون بۆ تەندروستیم بەوەی وەرزش بکەم بە رێك و پێکی وە هێز و توانام بپارێزم بۆ بەردەوامی ژیان بەرامبەر بە دوو قورسایی گەورە کە ژیان بوو لەگەڵ (5) نەوەی زۆر چالاك وە کاری کەسایەتی خۆم بۆ بژێوی ژیان.

ئامۆژگاریەکانت بۆ باوکان

خۆت لە یاد مەکە:

لەگەڵ بوون بە باوك و ئەرکەکانی و فشارەکانی بەو شێوەیەی ئاگات لە خۆت نەمێنێت ئەوا تەندروستیت بەرەو تێکچون دەڕوات بەهۆی زۆر خواردن و وەرگرتنی مەیی و کەم چالاکی. ئەم مەترسی تەندروستیانە بۆ خودی خۆت و نەوەکانت دەبێت وات لێ بکات گرنگی بدەیت بە خزمەتی خودی خۆت.

ئەگەر لە هاوسەرەکەت جیا بویتەوە / نەوەکانت لە یاد مەکەو داوای یارمەتی بکە.

هەرچەندە ئەگەر جیابوەنەوەکەشتان هەر بەخۆشی بوبێت، بەلام هەر رووداوێکی ناخۆش دەبێت بۆ خۆت و نەوەکانتان چونکە یەك لایی کردنەوەی جیابونەوە بە چەند دانیشتنێکی دادوەری خەرج گران دا دەڕوات بۆ یەك لایی کردنەوەی منداڵەکان یان چۆنیەتی بینینیان کە بەر هەر لایەکدا دەکەون. بەرەنگاربوونەوەی ئەم بارە سەختانە ڕەنگە لە وورەتدا نەبێت ڕەنگە تووشی دڵە ڕاوکێ و خەمۆکی ببیت و دوور کەویتەوە لە ئەندامانی خێزان و هاورێیانت، ڕەنگە کێشت فرە ببێت، خەوت تێك چێت، سکالا و نیشانەکانی هەندێك نەخۆشی جەستەیی ترسناکت لێ دەرکەوێت داوای یارمەتی بکە لە دەروون ناسێك یان هەر شارەزایەکی کۆمەلأیەتی بۆ ئەو فشارەی لەسەرتە لەگەڵ تورەییت و بێ وورەیی و هیوا بۆ باش کردنەوەی تەندروستیت هەروەها ئەم شارەزایە دەتوانێت زۆر یارمەتیت بدات بۆ ئەو بارەسەختەی جیابوونەوەی هاوسەری لەسەر خۆت و نەوەکانت، ئەگەر هاتو هەستت بەتەنیایی کرد ئەوا بچۆرە ناو (کۆمەڵەی باوکانی بێ هاوسەر) و تێکەلأویان بە

لەکۆتایدا بەکورتی دەڵێین ژیانی باوکایەتی کارێکی پیرۆزو گەورەو خۆشە، ئەزمونێکە کاریگەری ئەرێیی و نەرێیی هەیە لەسەر تەندروستی دەروون و جەستە ئەگەر هاتوو باوکێکی چالاك بویت و بەشداریت کرد لە چۆنیەتی ژیانی نەوەکانت ئیتر هاوسەرداربیت یان نا، ئەوا باوکایەتی کاریگەری باشی دەبێت لەسەر تەندروستیت

(ئامادەکراوە)

رۆشنبیری تەندروستی ددان
Dental Health Education

دکتۆر سەعید عەبدول لەتیف
مامۆستای کۆلێژی پزیشکی ددان زانکۆی سلێمانی

رۆشنبیری تەندروستی بەگشتی بریتییە لەو پرۆسەیەی کەبەهۆیەوە زانیاری و هاندان و دەستەبەرکردنی ژیانێکی لەبارو تەندروست ئەنجام دەدرێت، رێگەلەبەردەم گۆڕانکارییەکانی دەوروبەردا والآ دەکات، کەزۆر پێویستە بۆ ئەنجامدانی مەشقی کاراو توێژینەوەی لەبار بۆ پارێزگاریی تەندروستی گشتی و تەندروستی دەم و ددان بەتایبەتی.

بیرۆکە سەرەکییەکانی رۆشنبیری تەندروستی ددان:

• مۆدیل (نمونە) ی فێرکردن: Cognitive Model

لێرەدا دەبێت بزانین کە هەڵسوکەوت (رەفتار) بەراستەوخۆ لەلایەن تاکەکەسەوە فێردەبێت، نەک هەر تەنها لەیەکێکەوە بگوێزرێتەوە بۆ یەکێکی دی. کەواتە:

زانیاری (Knowledge) هەڵوێست (رەفتار) (attitude) گۆڕانکاری هەڵسوکەوت (Benaviour changes) ئەم فێرکردنە سەرکەوتوونابێت کاتێک کە تاکی (فێرکار) سەرکەوتوو نەبێت بە هەڵسەنگاندنی ئاستی زانیاریی فێرخوازەکەدا بەرلەوەی فێرکارەکە رووبەرووی کەسە فێرخوازەکە ببێتەوەو چارەسەری بکات کەوەک کەسێک دەردەکەوێت هیچ زانیارییەکی نییە یان هیچ شارەزاییەکی نییە بەتەواوی.

هەڵسوکەوت (رەفتار) لەدەرئەنجامی هەردوو هێزە ناوەکی و دەرەکییەکانە، زۆر کەس بڕوای وایە ئەم لایەنانە کاردەکەنە سەر هەڵوێستی تاکە کەس:

هەڵوێست (attitude)، حەزەکان یان ئارەزووەکان (interests)، بەهاکان (values)، پێداویستییەکان (needs)، هاندان (motives)، بەتەمابوون (چاوەڕوانکردن) (expectation)، فاکتەرە بایۆلۆژییەکان (biologic factors) ئەم لایەنانە شانبەشانی کاریگەری خێزانی (influence of family)، گرووپی هاوڵان (peer groups)، هەروەها هۆکاری ئابووری وەکو: زانیاری پیشەیی، دەوروبەر، شێوەوکاریگەری تاکەکەس

• مۆدێل (نمونە) ی هەڵسوکەوتی فێربوون: Behavioural learning model

شێوازی زانینی پشت بە گۆڕانکاری لەهەڵس و کەوتی فێرکارەکە دەبەستێت ئەویش لە رێگەی داراکاری برەودان بە چالاکی لەبارو شیاوو لێهاتوویی، هەڵسوکەوت و زانیاری

بەئومێدی ئەوەی هەڵوێستی ویستوو (desired attitude) دەستەبەر بکرێت.

- مۆدیل (نمونە) ی هاندانی خۆ چاودێری: Self- care motivation

ئەمەیە نزیکبوونەوە بەرەو پیرچوونی هەموکەسێتی ئەو مرۆڤە دەگرێتەوە بۆ هاندانی خۆ چاودێری کە پەیوەندە بە: بەهاکانەوە، خۆپارێزی و بەئاگایی، دەستنیشانکردن و هەڵبژاردن و کارکردن.

مۆدیل (نمونە) ی تەندروستی کۆمەڵی سەردەم: Contemporary Community Health model

ئەم نمونەیە ئەو فاکتەرانە دەگرێتەوە کە کاریگەرییان لەسەر تەندروستی هەیە وەك لایەنی: کۆمەلایەتی (Social)، کلتووریی (ڕۆشنبیریی) cultural، ئابووریی (economic) چەندین هۆکاری دیکەی دەوروبەر. مەبەستی ڕێکخراوی کۆمەل بۆ بەدەستهێنانی بە ئاگابوون و ئارەزوو و هەوڵدانە بۆ والا کردنی کێشەکان، کاتێك کەبە هاوکاری کەسانێکی دیکە پێکەوە بۆ والاکردنی ئەو کێشانەی بەرەو ڕویان دەبنەوە هەوڵ دەدەن

ڕێگاکانی دەستەبەرکردنی ڕۆشنبیری تەندروستی: Methods of approaches in health education

1- دەستەبەرکردنی ڕێکخستن و شێوازی یاسایی.
2- دەستەبەرکردنی خزمەتگوزاری.
3- دەستەبەرکردنی ڕۆشنبیری (فێرخوازیی) .

ڕۆشنبیری تەندروستی ئەم لایەنانە دەگرێتەوە:

1- بایۆلۆژی مرۆڤ Human biology
2- خۆراکی Nutrition
3- خاوێنی Hygrene
4- چاودێری تەندروستی خێزان Family health care
5- کۆنتڕۆلی ئەو نەخۆشیانەی تەشەنە دەکەن و ئەوانەی تەشەنە ناکەن Control of Communicable & non communicable diseases
6- تەندروستی دانایی (ژیریی) Mental health
7- پارێزگاریی لە ڕوداوەکان Prevention of acide-nts.
8- بەکارهێنان و سوود وەرگرتن لە خزمەت گوزاریی تەندروستی Use of health services

1- بایۆلۆژی مرۆڤ: زانیاری دەربارەی پێکهات و ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ، بەشە جیاجیاکانی و ئەو فەرمانانەی جێبەجێی دەکەن. زانیاریی دەربارەی ڕەفتاری باش و دزێو و پەیوەندییان بە تەندروستی باشەوە لە هەموو بوارەکاندا و بەگشتی و بواری پزیشکی ددانیدا بە تایبەتی.

2- خۆراك: هۆشیاری تەندروستی پێویستە ڕێگر بێت لە بەد خۆراکی ئەویش بە پەروەردەی زانیاری ئەندامانی کۆمەڵگا دەربارەی بەهای خۆراك و شێوازی ئامادەکردن و خواردنی خۆراك بەشێوەیەکی لەبار و گونجاو، بەمە مرۆڤ تەندروستییەکی لەبار بۆ هەموو کۆئەندامەکان دەستەبەر دەکات، ئۆژداری گشتی و ددانەکانیش لە کێشەی جۆراو جۆر دەپارێزرێت.

3- پاك و خاوێنی: ئەمەش دوو لایەنی هەیە:

ا- تاکەکەسی: ئەوەش بە دەستەبەر کردنی پاك و خاوێنی نمونەیی ئەو کەسەو دەور و بەرەکەی کە لەگەڵیاندا دەژی و لەو شوێنەی لێی دەژی. ئەمانەش بریتین لە: شۆردن،

خۆشتن، پاك و خاوێنی دەم و ددان و بەردەوامی فلْچەكردنیان و گرنگی دان بەشێوەی لەباری تاكە كەس. ..

ب- شوێنەوار و دەورووبەر دوو بڕگە لەخۆ دەگرێت:

- مالْیی (خێزانیی) Domestic ئەمەش گرنگیدان بە پاك و خاوێنی ناو مالْ و دەور و بەر، و بەردەوامی هێشتنەوەی ژوور و ناومالْ بە خاوێنیی و هەوا گۆڕكێیەكی باشی هەبێت.
- كۆمەڵگا (community): چاودێری دەور و بەر دەگرێتەوە بە تایبەتی بۆ دەستەبەركردنی نۆشداریی و تەندروستی لەبار بە گرنگیدان بە پاك و خاوێنی ئەو كۆمەڵگا و شار و شارۆچكەو لادێیەی ئەو مرۆڤە كە تیایدا گوزەران دەكات، خۆی بە بەرپرس بزانێت لە پاك راگرتنی بەر مالْ و كۆڵان و گەڕەكەكەی. ..هتد. .

4- چاودێری تەندروستی خێزان: بۆ پتەو كردن و چاكتركردنی تەندروستی خێزان كە بە كۆمەڵ چەند ئەندامێكی پێكەوە دەژین، زۆر گرنگە كە پەیڕەوی ئەو خالاْنە بكرێت وەك: بواری سكپڕیی و تەندروستی منالْ و چاودێرییان بە تایبەتی و چاودێری خێزان بە گشتی و پلان دانان بۆی، بەرگریی لە نەخۆشیی و خۆراكی لەبار. ..هتد.

5- كۆنترۆڵ كردنی نەخۆشیە تەشەنە و نا تەشەنە كردووەكان:

مەبەست لەم لایەنە ئەوەیە زانیاری تەواو بدرێت دەربارەی چۆنێتی تەشەنەكردنی نەخۆشیی و پرۆگرام دانان بۆ رێگرتن لە بلاْوبوونەوەی بە رێگەی جۆراو جۆر تاكو ئەندامانی كۆمەڵگا لە چۆنێتی رێگری لە نەخۆشیی جۆراو جۆر و پارێزگاریی نۆژداریی.

6- تەندروستی ژیریی (دانایی): بەدەستەبەر كردنی زانیاریی تەندروستی و نۆژداری لە بواری لەباری بیر و مێشكی مرۆڤ بەشێوازێك لەو زانیاریانە كەسەكان بە مێشكێكی تەندروست بهێڵنەوە، ئەمەش باشترین هۆكارە بۆ برەو دان بە كەسێتی مرۆڤ بە ژیریی نۆشداریی، هەمیشە لە گەشەو برەودان دابێت.

7- رێگرتن لە رووداوەكان: زانیاری دەربارەی رێڕەوی بێوەیی جۆراوجۆر كە پێویستە پەیڕەو بكرێت لە كارگەكاندا، فەرمانگەكاندا، مرۆڤ كاتێك كارێكی مەترسیدار ئەنجام ئەدات، یان بۆ نمونە ئۆتۆمۆبیل لێدەخوڕێت.

8- رۆڵ و سوودی كارگوزاری تەندروستی: پێویستە كۆمەڵگا زانیاریی تەواوی پێبگات دەربارەی كارگوزاریی تەندروستی و پرۆگرامەكانی و پێویستە هانبدرێن دەربارەی مەشقكردنیان تا سوود لەو پرۆگرامانە وەربگرن بۆ دەستەبەركردنی تەندروستی كۆمەڵ و تەندروستی لەباری دەم و ددان.

بەربەستەكانی پەیوەندیكردن Barriers in ·communications

1- بەربەستە دەروونییەكان
2- بەربەستە فسیۆلۆژیەكان
3- بەربەستە كەلتورییەكان
4- بەربەستە رۆشنبیرییەكان

1- بەربەستە دەرونییەكان Psychological :Barriers

تێكچونی سۆز و هەستی دەروونی، گۆشەگیری و خەمۆكی دەبنە هۆی بەربەست لە پەیوەندی كردنی نێوان كۆمەڵگادا لەم بارانەدا پێویستە یەك جار بە ئاگا بین بۆ پەیوەندیكردن و هەڵسوكەوت لەگەڵ ئەم جۆرە كێشانەدا، تاكو باریان ئالۆزتر نەبێت.

2- بەربەستی فسیۆلۆژی Physiological Barriers:

لێرەدا تەنگوچەڵەمە لە فێركردندا بەدیدەكرێت، بۆیە پێویستە رێگەچارەی پێویست بدۆزرێتەوەو پەیڕەوی بكرێت بۆ چەندبارێكی تایبەتمەند وەك: كەڕ، لالْ، نابینا، .. هتد

3- بەربەستی (كەلتوری) دەورووبەر: Environmental Barriers

لێرەدا چەندین شێواز لە كۆمەڵگادا تێبینی دەكرێت وەك: خوو، بیروبڕوا، هەڵسوكەوتی رۆژانە، ئایین. ..هتد. تەنانەت ئاستی زانیاریی و تێگەیشتنیش پێویستە ڕەچاو بكرێت.

4- بەربەستی رۆشنبیریی Cultural Barriers:

ئاستی زانیاریی و تێگەیشتن و هەموو ئەو خالاْنەی دیكە كە پەیوەندی بە كەلتوری ئەو كۆمەڵگایەوە هەیە پێویستە ڕەچاو بكرێت.

یارمەتیدەرە پەروەردەییەكان بۆ رۆشنبیری تەندروستی:

ئەم یارمەتیدەرانە بە گشتی ئەم لایەنانە دەگرێتەوە

1- یارمەتیدەرە بیستەنیەكان.

2- یارمەتیدەرە بینینیەکان

3- یارمەتیـــدەرە بیـــستن و بینینیـــەکان پێکەوە

ا- یارمەتیدەرە بیستەنییەکان Audio Aids:

ئەم لایەنە بۆ هەر جۆرە ووشەیەك کە ئاخاوتنی پێدەکرێت یارمەتیدەر و بە ئامرازێك دووبارە دەکرێتەوە. جگە لەوەی یارمەتیدەرە بۆ گەیاندنی ووشەکان، بەکاردەهێنرێت وەك هۆکارێکی خۆشی و لەیادنەچوونەوە بۆ پەیوەندیکردنی فراوان لە کۆمەڵگادا.

ئەو ئامرازە یاریدەدەرانە ئەمانەن:

- بلند گۆ (ئامێری دەنگ گەورەکەر) Mega Phones
- میکرۆفون (گەیاندن و گەورەکردنی دەنگ) Microphone
- گرامە فۆن (سندوقی قەوان لێدان) و دیسك Gramophone records+discs
- تۆمارکەری کاسێت & Tape recorders
- ڕادیۆ Radios
- دەنگ گەورەکەر (ئامێر) Sound amplifiers

2- یارمەتیدەرە بینینیەکان Visual Aids:

بینین و یارمەتیدەری مرۆڤ بۆ فێربون و تێگەیشتن لە هەموو ئامراز و یارمەتیدەرێکی دیکە.

ئەم یاریدەدەرانەش پۆلێن دەکرێن بەم جۆرە:

ا- ئامرازەکانی پرۆژەو نەخشەکێشان Project aids

ئەم لایەنە ئەم پێداویستیانە دەگرێتەوە:

ا- فیلم و سینەما 2- کاسێتی فیلم 3- سلاید 4- ئامێری (Over head) نیشاندەر بە ژوور سەرەوە 5-کاغەزی روون 6- شەوق هاوێژی سینەما Bioscopes 7- کاسێتی ڤیدیۆ 8- فیلمی بێدەنگ

سوودی ئەم ئامرازانە ئەوەیە لە لای بینەری ئەم جۆرە وێنانە حەز و ئارەزوو دروستدەکات، هەروەها ئەو دیمەنانە لە مێشکدا دەمێنێتەوە

ب- ئامرازە ناپرۆژەییەکان Non – Projected Aids:

ئەم لایەنە نەخشەکێشانی ناوێت، وەك:

ا- تەختە ڕەشە. 2- وێنەکان. 3- کارتۆن. 4- نیگارەکان. 5- پۆستەرەکان 6- مۆدیل (نمونە) .

ج – ئامرازەکانی دی Other Aids:

ئەم لایەنەش لایەنە کلاسیکییەکان (traditional) دەگرێتەوە وەك:

1- هەڵپەرکێ (سەما) ی میللی
2- گۆرانی میللی
3- نمایشگای بووکە سەماکەرە و کارتۆنی
4- وێنە کێشان

ئەم جۆرە لە هەموو ئامرازەکانی تر کاریگەرترن بۆ کۆمەڵگای لادێ کان (ئەوانەی دوور لە شارن) .

3- هەردوو ئامرازی (بینین – بیستن) مکان Combination of audio – Visual aids:

ا- تەلەفزیۆن 2- شریت و سلاید بەیەکەوە 3- وێنەی بە جوڵە یان سینەمایی

ڕێگای ڕۆشنبیری تەندروستی:

ڕۆشنبیری تەندروستی ڕێگا خۆشکەرەو فرسەتی لەبارو باش بۆ تاکەکەسی کۆمەڵگا یان بۆ کۆمەڵێك مرۆڤ یان بۆ هەموو کۆمەڵگا دەستەبەر دەکات، بۆ ئەوەی مەشقی تەندروست و شیاویان فێربکات بۆشێوازی ژیانی مرۆڤ تاکو باشترین ئاستی تەندروستی و تۆژداریی بەدەست بهێنرێت.

کەسە فێرکارە کە پێویستە ڕێگەی دروست و لەکات و شوێنی دروستدا دەستنیشان بکات و بەکاری بهێنێت تاکو خەڵك فێر بێت

تەندروستی لەبار بکات.

بۆئەم مەبەستی رۆشنبیری تەندروستییە ئەم دابەشکردنە ئەنجامەکان دەپێکێت:

1- رۆشنبیری تەندروستی بۆتاکەکەس و خێزان.

2- رۆشنبیری تەندروستی بۆ کۆمەڵێکی بچوک

3- رۆشنبیری تەندروستی بۆ کۆمەڵێکی گەورە یان کۆمەڵگا بە گشتی.

4- رێگای جۆراوجۆر کە پێویستی بە هەڵبژاردن و پرەکتیک کردن بۆهەریەکە لەو کۆمەڵانەی سەرەوە.

رۆشنبیری تەندروستی بۆ تاکەکەس و بۆ خێزان:

ئەم رێگەیە باشترین شێوازە بۆ رۆشنبیری تەندروستی دەتوانرێت پشت بەم رێگەیە ببەسترێت، کاریگەرێکی باشی دەبێت، ئەم رێگەیە پەیوەندی دوو رێگەیی دەستەبەر دەکات (two – way communication) هەروەها فێرکارەکە دەتوانێت تاوتوێی کێشەکان بکات و لە کەسەکە بگەیەنێت، و دەتوانێت خاڵی پێویست نیشان بدات تاکو کەسەکە هەڵسوکەوتی نا دروست بگۆرێت.

دەتوانرێت لە ئاستی جیاجیادا ئەنجام بدرێت:

1- شیرە خۆرەکان Infants

2- پێرۆکە (پێگرتوو) و منداڵی گەورەتر Toddler / early childhood

3- تەمەنی قوتابخانە

4- دەسیوبوو adult

5- بەتەمەن (پیر) old age

ئەم فاکتەرانە وا لە تاکە کەس دەکات کە رۆشنبیری تەندروستی وەربگرن:

1- باسەکە دەبێت بە لایەوە گرنگ بێت

2- پێویستە بروا بکات کە کێشەکە گرنگی هەیە

3- دەبێت بروای وابێت کە خۆی لەبارە بۆ ئەو بارە

4- دەبێت رادەی ترسەکە ئەوەندە نەبێت کە وای لێ بکات پەکی بکەوێت و وابزانێت ئەو کارەی پێ ئەنجام نادرێت.

5- دەبێت کاریگەری هەبێت و کە ئەو زانیاریانە وەربگرێت بروا بکات کە کاریگەرن

رۆشنبیری تەندروستی کۆمەڵێك کەس:

رێگای جۆراو جۆر بۆ کۆمەڵێك کەس هەیە وەك:

1- تیۆری وەك وانە ووتنەوە Lectures

2- گفتوگۆی رووبەڕوو / ئاخاوتن لەگەڵ یەك کردن Dialogue

3- کۆڕ و کۆبوونەوە Symposium

4- تاوتوێکردن و باسکردن بە گروپی بچوك بچوك Buzz session a small group discussions

5- تاوتوێکردن و باسکردن بە گروپی گەورە یان پۆل گەورە Class discussion a Large group of people

6- کۆڕ و لێکۆڵینەوەی ئاشکرا لەبەردەم خەڵکدا Panel discussion

7- هاوپیشە و هاوڕێ Colleagus

8- کۆڕی بە کۆمەڵ group discussion

9- درامای کۆمەڵ Socio – drama

بۆ ناوچە لادێ نشینەکان:

1- درامای کۆمەڵ Socio – drama

2- روونکردنەوەو پیشاندان Demonistration

3- نمایشی بوکەڵەو کارتۆنی Puppet show

ئەو رێگایانەی کە رۆشنبیری تەندروستی پەیرەوی دەکرێن و جێبەجێ دەکرێن بریتین لە:

1- کۆکردنەوەی زانیارییەکان

2- دەستنیشانکردن و جێگیرکردنی مەرام و مەبەستەکان.

3- هەڵسەنگاندنی رێگرییەکان.

4- خەملاندنی توانا شاراوەو پاشکەوتووەکان.

پرۆگرامی خوێندنگا ددانییەکان School Dental Programs

پرۆسەی پرۆگرامی خوێندنگا تەندروستییەکان بۆ ئەم مەبەستانەیە:

1- بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی ددان لای منداڵان و قوتابیان و خوێندکاران.

2- بۆ زانیاری ئاستی تەندروستی ددان لای ئەنجومەنی قوتابیان و خوێندکاران، باوکان و دایکان، و مامۆستایان.

3- بۆ فێرکردن و هاندانی منداڵان بۆپاریزگاریی تەندروستی و ددانپارێزیی و چارەسەری نەخۆشییەکان بەگشتی

4- بۆ دیاریکردن و هاندان و فێرکردنی منداڵە ناکامەکان و کەم ئەندامەکان.

5- بۆ ڕێگرتن لە نەخۆشییەکانی ددان بەگشتی.

6- بۆ دەستەبەرکردنی خزمەتگوزاری کت و پڕ.

پرۆگرامی رۆشنبیری خوێندنگا تەندروستییەکانی ددان سێ لایەنی هەیە:

1- ڕێنمایی و ڕێبەری تەندروستی ددان.

2- خزمەتگوزاریی تەندروستی ددان.

3- چارەسەری تەندروستی ددان کەپرۆسەی ددانپارێزیی دەگرێتەوە.

ڕێگەکانی ئەو پرۆگرامانەی لەخوێندنگا تەندروستییەکانی دداندا پەیرەو دەکرێن:

1- ڕێگەی تیۆری.

2- تیۆری و نیشاندان.

3- گفتوگۆو باسکردن.

4- ڕێگەی پرسیارکردن.

5- ڕێگەی فێرکردنی کۆمەڵ (تیپ) .

ڕێگەی دیکە:

1- هۆکاری بیستن و سەیرکردن.

2- وێنە، تەختەڕەشە.

3- کەرەسەی چالاک وەک وێنەی جوڵاو، سلاید، کاسێتی فیلم و تەلەفزیۆن.

4- تۆمارکردنی کاسێت. ... هتد

پرۆگرامەکان بریتین لە:

1- پاک و خاوێنی دەم و ددان.

2- پرۆگرامی خۆراک.

3- پرۆگرامی پارێزگاری بە فلۆراید.

سەرچاوەکان:

1- Manual / of Community Dentistry SK Vivekananda / Jaypee 2004

2- Approach to Clinical Dentistry

Ashwani Bansal , 2003

چۆن و بۆچی خەواندن (Hypnosis) کاریگەرە

تۆماس بارنیل (Ph.D.)
پەرچڤەی سیروان موسمان قەرەداخی
کۆلیژی پزیشکی زانکۆی سلێمانی

دەروونناسی کلینیکی رێگە پێدراو و تایبەتمەند لە بواری خەواندندا

خەوانـــدنی مـــۆدێرن ســـاڵەهایە بـــەکارهێنراوە بـــۆ بەدەستهێنانی متمانە بەخۆکردن، گۆڕینی هەڵس و کەوت، کەمکردنەوەی کێشی لەش لەگەڵ بەرنامەی رجیم کردندا، وازهێنـان لـە جگـەرە کێـشان، بەهێزکردنی یادگە، کۆتـایی هێنـــان بـــە کێـــشە هەڵـــسوکەوتی یـــەکان لـــە منداڵـــدا، کەمکردنـەوەی دڵـەڕاوکێ و پەشـێوی (anxiety)، تـرس و فۆبیا (ترسێکی لە ڕادەبەدەر و بێ هۆ لە شتێکی دیاری کراو بۆ نمونـە / ترسـان لـە مشك) پرسـیارەکە لێـرەدا ئەوەیـە: خەواندن چی یە؟

خەواندن بریتی یە لەو بارەی مێشك کە دەناسرێتەوە بە هێواش بوونەوەی شەپۆلەکانی مێشك و ئەو بارەی کە تێیدا خەوێنراوەکە زۆر و زوو پێشنیار قبوڵ دەکات. خەواندن و پێـــشنیارەکان (Suggestions) ی خەوانـــدن ڕۆڵێکـــی کاریگەریان گێڕاوە لە چارەسەرکردندا بە هەزارەها ساڵ

بە گـوێرەی رێکخـراوی تەندروسـتی جیهـانی (WHO) دەتوانرێـــت (90٪) ی کۆمەڵگـــە بـــە گـــشتی بخـــەوێنرێت

خەواندن بارێکی تەواو ئاسایی و تەندروستە کە هەموو کەس ئەزموونی کردووە.

ئەوەی کە پێی دەڵێن رێگەی بەرزی خەواندن (Highway hypnosis) بریتی یە لە باری خەواندنی سروشتی. تۆ لە شوێنێکدا شۆفێریت کردووە و شۆفێری یەکەت بیر نایەتەوە یان تەنانەت ئەو شتە ئاسایی و ئاشکرایانەی سەر رێگەکەت بیرنایەتەوە. تۆ لەسەر کەشتی یەکی ئۆتۆماتیکیت. هەروەها ئەوە باری سروشتی خەواندنە کە لە کاتێکدا زۆر ڕۆدەچێت لەناو خوێندنەوەی پەرتوکێکدا یان سەیرکردنی تەلەفزیۆندا یـان هەنـدێك چـالاکی دی کاتێك کـە هـەموو شتێکی دیکـە فەرامۆش کراوە. هەندێك کەس دەتوانن قسەت بۆ بکەن کە تۆ هەرگیز نەتبینیون و دەنگیشیانت نەبیستووە، لە کاتێکدا کە زۆر بەهێز بیر چڕدەکەیتەوە لەسەری، بەشێوەیەکی خودکار دەخرێیتە نێو باری سروشتی خەواندنەوە. باری خەواندن، خۆی لەخۆی، تەنها بەکاردێت بۆ خاوبوونەوەو شل بوونەوە (Relaxat'on). گرنگـــی ڕاســـتەقینەی خەوانـــدن بـــۆ چارەسەرکردن و گۆڕینی سۆز (Emotion) لەوەدایە کە لە کاتێکـدا تـۆ لـە بـاری سروشـتی خەواندنـدایت، مێـشکت

دەکرێتەوەو پێشنیارەکان وەردەگرێت پێشنیاری ئەرێیی (Positive) و چارەسەرکار دەتوانن بەقوڵی نقوم بن لەناو مێشکتدا زۆر زوو بەخێرایی و بەهێزتر لەوەی کە کاتێک لە باری ئاسایی و بە ئاگایی مێشکتدایت من دەڵێم پێشنیاری ئەرێیی چونکە هەموو لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە لەکاتێکدا لە باری خەواندندایت، ناتوانرێت وات لێ بکرێت کە شتێک بکەیت دژی بنەما رەوشتی یەکانت بێت

هەموو بیروبۆچوونەکانمان بۆ زاڵبوون بەسەر ئەریت و هەڵسوکەوتەکاماندا کەوتۆتە ناو ئەوەی کە پێی دەوترێت ژیری ژێر هەست (Subconcious mind)، وای پێ دەوترێت چونکە قوڵترە لە ژیری هەستیار (Concious mind) و لەخوار ئاستی هۆشیاریمانەوەیە، ئێمە بەئاگانین و لەو بیروبۆچون و هەستانەی کە دەکەوێتە ئەوێ وە، ئایا هیچ کاتێک ئەوە روی داوە کە ژوانی سەردانی پزیشکی دانت هەبووە یان هەندێک ژوانی دیکەت هەبووەو لەبیرت چۆتەوە نەشتویستووە لەبیرت بچێتەوە؟ کەچی ژیری ژێر هەستت ئامادە بووە لەو کاتەی کە تۆ ئەو ئەندێشەیە یان ئەو زانیاری یە حەزن کراوەت لەبیرچووەوە کە ژوانت هەیە لە سەعات (2)ی پاش نیوەڕۆ، بەڵام کاتێک کە زۆر دواکەوتیت بۆ ئەوەی بچیت بۆ ئەو ژوانە (چاوپێکەوتنە) ژیری هەستیارت خاو و هێواش دەبێتەوە و شتەکە (ژوانەکە) ت بیر دەکەوێتەوە.

دەرگایەکی راوکەر (Trap door) لە نێوان ژیری هەستیار و ژیری ژێر هەست داهەیە

لە کاتی ئاسایدا ئەم دەرگایە داخراوە هەتا ئەو کاتەی کە شەپۆلەکانی مێشك هێواش دەبنەوە بۆ ئاستی خاوبونەوە، واتە بۆ دۆخی ئەلفا (ئاستی شەپۆلی مێشك لە جۆری ئەلفا– alpha). ئەمە لە کاتێکدا کە خەوتیت،روودەدات، دەرگاکە دەکرێتەوەو بیروبۆچونەکان و وێنەکان لە ژیری ژێر هەستەوە دێنە دەرەوە، ئێمە بەوەی کە دێتە دەرەوە دەڵێین خەون (dream). لە کاتێکدا کە لەباری خەواندندایت، دەرگاکە دوبارە دەکرێتەوە لەبەر ئەوە دەتوانرێت پێشنیاری یاریدەدەر ئاراستەی ژیری ژێر هەستت بکرێت یان دەتوانرێت ئەوەی لەبیرچووەتەوە دوبارە وەبیربهێنرێتەوە

ئەو شێوازە خەواندنەی کە خەوێنەر (hypnotisı) بەکاری دەهێنێت بەشێوەیەکی سادە، رێگەیەکە بۆ بیرچڕکردنەوەو کۆکردنەوەی هۆش بەمەش دەچێتە نێو باری خەواندنی ئاسایی و سروشتی لەکاتیکدا کە لەباری خەواندندایت، دەرگای راوکەر (Trap door) دەکرێتەوە لەم کاتەدا دەتوانرێت پێشنیارەکان بۆ یارمەتیدانت بدرێن ئەو لیستەی کە رێگەکانی خەواندن بەکارهێنراوە بۆ یارمەتیدانی منداڵان، تازەپێگەیشتوان گەورەکان بەتایبەتی، بێ کۆتایە بەڵام ئەمانەی تێدایە:

کەمکردنەوەی کێشی لەش، وازهێنان لە جگەرەکێشان، دروستکردنی لەخۆرازی بوون و باوەڕبەخۆبوون، باشکردنی ئاستی ئەکادیمی لە هەموو تەمەنەکاندا، باشکردنی تاقیکردنەوەی زانینی ئاستی توانایی و زانیاری منداڵ و لە نێو فێرگە ئاست بەرزەکان، کۆلیژەکان، فێرگەکانی پزیشکی و یاسا هەروەها تاقیکردنەوەی بڕوانامەی مامۆستایی کەم

کردنەوەولەناوبردنی ئازار،کەمکردنەوەی پەشێوی و ترس و فۆبیا، کەمکردنەوەو لەناوبردنی خەمۆکی و پەستانی دەروونی، خەو زڕان و هەروەها کێشەکانی دیکەی خەوتن و یارمەتی چارەسەرکردنی کێشە جەستەیی یەکانیش دەدات.

ئەو سێ کلیلەی کە دەبنە هۆی بەکارهێنانێکی سەرکەوتوانەی خەواندن بۆ باشکردنی خود و گەشەی کەسێتی بریتین لە: ویستی خۆیی، دوبارەکردنەوە، و پێشنیاری باوەڕپێکراو.

1- حەز کردن بە گۆڕان و ویستنی، پێویستە لە ناخی خۆتەوە هەڵقوڵابێ ئەگەر دەتەوێت بگۆڕێیت لەبەر ئەوەی کەسێکی دی دەیەوێت لە کێشت دابەزێنێت یان وازلەجگەرەکێشان بهێنێت ئەوا هەلی کاریگەربوونی خەواندن زۆر دادەبەزێت. بۆ نمونە من لەگەڵ زۆر لەو خەڵکانە کارم کردووە کە بۆ دابەزاندنی کێشی لەشیان یان وازهێنان لە جگەرەکێشان هاتبونە لام لەبەر ئەوەی کە پزیشکەکەیان یان هاوسەرەکەیان دەیان ویست بگۆڕێن، ئەو کەسانە بەو ئەندازە باشە کاردانەوەیان نەبوو وەك لەو کەسانەدا دەردەکەوت کە خۆیان دەیانویست بگۆڕێن، بەڵام ئەو کەسانەی کە دەهاتن لەبەر ئەوەی خۆیان دەیانویست زۆر بە ئاسانی و خێرایی کاردانەوەیان هەبوو بۆ خەواندن. بێ ئەوەی دەست بکەیت بە بەکارهێنانی خەواندن بۆ باش کردنی خودی خۆت پێویستە ئەوە لە مێشکی خۆتدا رون و ئاشکرا بکەیت کە بۆچی دەتەوێت بگۆڕێیت. ئەم ئاگایی و ویستە رۆشنە بۆ گۆڕان یارمەتی پێشنیارەکانی خەواندن دەدات بۆئەوەی جێگیربێت و خۆی دەرخات لە هەموو رۆژەکانی ژیانتدا.

2- بۆ ئەوەی بە باشی پێشنیارەکان (Suggestions) کاری خۆیان بکەن پێویستە بە دووبارەکردنەوە بەهێزبکرێن. زۆرێك لە نەریتەکان، هەستەکان و سۆزەکانمان کە دەمانەوێت بیانگۆڕین، زۆر بە قوڵی چێنراون لەناو ژێری ژێر هەستماندا وە تەنها بەیەك کۆمەڵە پێشنیار لەناو ناچن.

زۆربەی کاتەکان پێشنیارەکانی خەواندن پێویستە بە بەرنامەیەکی رێك دووبارەبکرێنەوە هەتا گۆڕانەکە دەبینیت. ئەمە ئەو هۆیەیە کە زۆربەی خەرێنەرە تایبەتمەندەکان کاسێتی دانیشتنەکانیان دەدەنە نەخۆشەکانیان بەمەش دەتوانن هەموو رۆژێك گوێ ی لێ بگرن. ئەمەش ئەو هۆیەیە کە بۆچی ئەو کاسێتانەی تایبەت بەخەواندن کە دەیانکڕین کاری خۆیان دەکەن. پێویستە هەموو رۆژێك گوێیان لێ بگرین یان ئەوەندەی کە پێویستە بۆ ئەوەی کە پێشنیارەکە بە هەمیشەیی ببێتە بەشێك لە تۆ. هیچ رێگەیەك نی یە بۆ ئەوەی پێشبینی ئەوە بکەین کە چەندە دەخایەنێت تا گۆڕانەکە ببینین، ئەمە بەشێکی لەسەر ویست و حەزی ناوەکی خۆت وەستاوە وە بەشێکی دیکەی لەسەر بڕیاردان و پەیمانبەخۆدانی خۆت وەستاوە.

3- کلیلی سێیەم بۆ بەکارهێنانێکی سەرکەوتوانەی خەواندن بۆ گۆڕینی کەسێتی بریتی یە لە پێشنیاری باوەڕپێکراو (Believable Suggestions) ئەگەر پێویست بێت پێشنیارێك قبوڵ بکەیت، پێویستە ژێریت لە پێشدا وەك راستەقینەیەك قبوڵی بکات. قسەکردن بۆ کەسێك کە زۆر حەزی لە چوکلێتە بەوەی کە پێی بڵێیت کە تۆ وات لێ دێت زۆر رقت لە چوکلێت دەبێتەوە و چوکلێت دەبێتە هۆی نەخۆش کەوتنت، قسەیەکی زۆر گەورەیە و ناتوانرێت ئەندێشەی بکرێت

پێشنیارێکی وەك ئەمە تەنانەت ئەگەر جێگیریش بێت تەنها کاتێکی کەم دەخایەنێت لەبەر ئەوەی ئەم قسەیە قسەیەکی زۆر باوەڕ پێنەکراوە بۆ کەسێك کە بەڕاستی چوکلێتی حەز لێ یە. لەو بارانەی وەك ئەمەدا، یەکێك لە پێشنیارە سەرکەوتووەکان بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش کەمن بەکاری دەهێنم ئەوەیە کە کەسەکە لە جاری داهاتوودا چوکلێت دەخوات بەلام ئەو تامەی نی یە کە پێشتر هەیبووە لای لەپاشان لەگەڵ دووبارەکردنەوەیەکی رێك و پێك و تەواودا بەدرێژایی ماوەیەك کات، چوکلێتەکە زۆر لەتایبەتمەندی یە ئەرێ یی یەکانی خۆی لەدەست دەدات و بەسەر ئەوکەسەدا زاڵ دەبێت

کۆتا تێبینیم ئەوەیە کە خەواندن مەترسیدار نی یە. هیچ زیانێکی تێدا نی یە ئەگەر کەسانی پسپۆڕو ڕاهێنراو بەکاریان هێنا. ناتوانرێت وات لێ بکرێت کە شتێك بکەیت دژی بنەما ڕەوشتی یەکانت بێت. خەوێنەرێکی ناپسپۆڕو ڕانەهێنراو لەوانەیە پێشنیار گەلێکی وات بدەنێ کە بێزارت بکەن و لەوانەیە هیچ کاریگەریشی نەبێت و لەوانەیە وات لێ بکەن کە هەست بەبێ تاقەتی و بێزاری و خەجاڵەتباری بکەیت لەوکاتەدا. بۆئەوەی لەمانە ڕزگارت بێت ئەوا تەنها بچۆرە لای خەوێنەرێکی پسپۆڕو ڕاهێنراوو تایبەتمەند لە خەواندندا ئەوەی کەمن بزانم تەنها یەك زیانی هەیە ئەویش ئەوەیە لەوانەیە بتخەوێنێت و بچیتە خەوی ڕاستەقینەوە (خەوتنی سروشتی بێ خەواندن)

ئەگەر ماندوویت یان زۆر خاوبویتەوە لەوانەیە لەباری خەواندنەوە بچیتە نێو خەوی ئاسایی یەوە. ئەمە شتێکی باشەو ئاسایی یە ئەگەر بڕیارت دابێت کەلەدوای ئەم وەنەوزە، ڕاستەوخۆ بەدوایدا بخەویت بەلام ئەگەر بەرنامەی دیکەت بەدەستەوەیە لەدوای بەکارهێنانی کاسێتی خەواندنەکە ئەوا دەتوانیت سەعاتێکی ئاگادارکەرەوە دابنێیت بۆ ئەوەی ئەگەر خەوت لێ کەوت، خەبەرت کاتەوە من تەنانەت فێرخوازم هەبورەو خەوی لێ کەوتووە چونکە زۆر خاوبووەتەوە هەربۆیەش هەرگیز گوێ لە کاسێتی خەواندن مەگرە لەکاتێکدا کە شۆفێری دەکەیت، چونکە زۆر مەترسیدارە بۆخۆت و ئەوانەی لەسەر ڕێگەکەن. تەنانەت لەوکاتەشدا گوێ ی لێ مەگرە کە بەنەفەر لەگەڵ شۆفێرێکدا ڕێ دەکەیت چونکە لەوانەیە پێشنیارەکانی خاوبونەوە والە شۆفێرەکە بکەن بخەوێت.

ساڵەهایە خەواندن بۆ گەشەی کەسێتی و باشکردنی خود یارمەتی ملیۆنەها خەڵکی داوە بۆئەوەی بە شێوەیەکی هەمیشەیی ژیانی خۆیان بگۆڕن چونکە کارێکی بێ مەترسی یەو زۆر کاریگەرە بۆ گۆڕینی بیرو بۆچوونەکانت، هەستەکانت و نەریتەکانت.

Sirwan Qaradaghi@Yahoo.com

کاریگەری خۆر بۆ سەر پێست

سۆفی لاکۆست

خۆر رەگەزێکی زیندووە بۆ پێست و سروشت و بۆ سەرجەم گەردوون. فاکتەرێکی پێویستە بۆ گەشەی لەش و رێکخستنی فرمانەکانی و، زۆرێک لە نەخۆشییە جیاوازەکانی پێست، وەک (ئەکزیما ، نەخۆشی سەدەف و، ...هتد) چارەسەر دەکات هەروەها کاریگەرییە پۆزەتیڤەکەشی بۆ سەر باری سایکۆلۆژی مرۆڤ پێویستی هیچ بە بەڵگەیەک نییە بۆ سەلماندنی، بەڵام خۆر ئەوەی لە ئاویدایە لێمان دەشارێتەوەو تەنها تیشکە جوانەکانی دەبینین و ئارەزوو سەرنجمان بۆ لای خۆی کێشدەکات و وامان لێدەکات خۆمان بەرینە بەر تیشکەکانی، هەر کە وەرزی هاوین دێت بە نزیکی هەموو بەشەکانی جەستەمان دەخەینە بەر خۆر، بەڵام تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە پێویستە لە تیشکی خۆر بە ئاگاو وریا بین و، بە بێ بەکارهێنانی مادەی پێویست بۆ خۆ پاراستن لەخۆر نەچینە بەر هەتاو.

هەموو جۆرەکانی پێست وەک یەک و بەهەمان رێگە لەگەڵ خۆردا کارلێک ناکەن، چونکە کاریگەری تیشکەکانی خۆر بۆ سەر پێستی تۆخ (ئەسمەر) و پەمەیی و سپی جیاوازە و، مەسەلەکە پەیوەندی بە ئاستی توانای پێستەکەوە هەیە بۆ تێکچوون

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین هەرچەندە رەنگی پێست تۆختر بێت خۆپاراستن لە تیشکی خۆر ئاسانتر دەبێت. کاتێک دەکەوینە بەر خۆر یان هەتاو لێمان دەدات، پێست زنجیرەیەک کرداری خۆپاراستنی سروشتی ئەنجامدەدات، خانەکانی پێست دەستدەکەن بە بەرهەمهێنانی مادەی میلانین (melanin) کە مادەیەکی پارێزەری سروشتییە بۆ پاراستنی پێست لە تیشکەکانی سەروو بنەوشەیی. بۆ ئەوەی پێست بەشی پێویست لەم مادەیە بەرهەم بێنێت پێویستی بە نزیکەی حەفتا سەعات هەیە. لەم ماوەیەدا پێویستە خۆمان بە پێی توانا پێستمان بپارێزین و باشترین ئامادەکراوی خۆپاراستن لە هەتاو، هەڵبژێرین، تاکو لە سوتانی بپارێزین.

ئامادەکراوەکانی خۆپاراستن لە خۆر:

توانای ئەم ئامادەکراوانە بۆ پاراستن لە تیشکی خۆر بەندە بە جۆری پێستەکەوە و، هەروەها بە توانای ئەو مادەیەوە کە بە نیشانەیەکی ژمارەیی in dice لەسەر قووتووی دەرمانەکە، نوسراوە.

لەبەر ئەوە پێویستە رەچاوی توانای پێستت بۆ تێکچوون، بکەیت لە پێش ئەوەی زەیت یان هەتوانی (کرێمی تایبەتی) خۆپاراستن لە تیشکی خۆر، هەڵبژێریت. ئەگەر زەیت یان هەتوانێکت هەڵبژارد کە رێژەی پاراستنەکەی (6) بوو، پێستیشت لەو جۆرە بوو کە بەرگەی خۆر بۆ ماوەی پێنج خولەک دەگرێت بە بێ ئەوەی بسوتێت ئەوا لەم بارەدا دەتوانین بۆ ماوەی 30 خولەک (6*5)لەبەرخۆردا دابنیشیت بەبێ ئەوەی دوچاری لێدانی خۆر (بەرگەوتنی خۆر) ببیت (واتە بە بێ ئەوەی خۆرەکە پێستت تێکبدات) . ئەمە ئەوە دەگەیەنێت هەرچەندە رێژەی پاراستن بەرزتر بوو، ئەوا ئەو ماوەیە زیاتر دەبێت کە دەتوانین لەبەر خۆردا دابنیشین بە بێ ئەوەی زیانمان پێبگەیەنێت.

خۆر و پیر بوون:

تیشکی خۆر بە فاکتەرێکی بەڵگە نەویست لە فاکتەرەکانی کە دەبنە هۆی پیربوونی پێست، دادەنرێت

ئەوەش بزانە کە کاریگەرییەکانی بە درێژایی رۆژگار کەڵەکە دەبن، تەنانەت ئەگەر لە تەمەنی گەنجێتیدا هیچ هەستت بە شوێنەوارێکی ئەو زیان پێکەوتنە بەهۆی خۆرەوە، نەکرد. چونکە زیانەکان دەرناکەون تەنها لە تەمەنی (35 – 40) سالّی نەبێت، بەلاّم پێویستە هەر لە منداڵییەوە پێست لە خۆر بپارێزرێت زۆربەی جار زیانەکان کە لەسەر پێست دەردەکەون قابیلی چارەسەرکردن نین وەك ئەو چرچ و لۆچانەی قنچکی چاو.

خۆپاراستن لە خۆر زۆر پێویستە، بە تایبەتی لە رۆژانی یەکەمی بەرکەوتنی خۆر یان خۆدانە بەر هەتاو، چونکە لەم ماوەیەدا هێشتا میلانینی پێویست کە خانەکانی پێست دەریدەدەن بە بڕی پێویست بەرهەم نەهاتوون. ئەگەر رەنگی پێستت سور و سپی بوو یان خێرا تێکچوو ئەوا لە سەرەتادا ئامادەکراوێك بەکار بێنە کە رێژەی پاراستنی یان توانای بۆ پاراستنی پێست دژی هەتاو بەرز بێت، ئەمەش لە پێش ئەوەی ئەو بەکارهێنراوانە بەکاربێنیت کە تایبەتن بە ئەسمەر کردنی پێست. لە واقیعدا ئەو ئامادەکراوە دروستکراوانەی کە پێست لە تیشکی خۆر دەپارێزن مادەی کانزاییان تێدایە کە رێگە دەگرێت لە کاریگەری تیشکەکانی UVA و UVB (لە تیشکەکانی سەروو بنەوشەییدان) کە ئەم جۆرە کانزایانە لەو ئامادەکراوە رووکییانەی لە ماڵەوە دروستدەکرێن، نییە.

تیشکەکانی خۆر:

تیشکەکانی خۆر سێ جۆر تیشکیان تێدایە:

– تیشکە بینراوەکان (40 ٪ ی وزەی خۆر) کە روناکی رۆژن.

– تیشکی سەروو بنەوشەیی (10 ٪ ی وزەی خۆر): ئەم تیشکەش لە لای خۆیەوە سێ جۆری تێدایە: تیشکی (UVC) کە چینی ئۆزۆن رێگەی لێدەگرێت، تیشکی (UVB) کە یارمەتی ئەسمەر بوونی پێست دەدات، بەلاّم بەرپرسیشە لە بەرکەوتنی خۆر (زیان پێکەوتنی پێست بەهۆی خۆرەوە) ، هەروەها تیشکی (UVA) کە بەشێوەیەکی زۆر لە پیربوونی زووی پێست بەرپرسە.

– تیشکی ژێر سوور (50٪ ی ووزەی خۆر) کە ووزەکەی لە شێوەی گەرمی دا پەخشدەکات. یارمەتی ئەسمەر بوونی پێست نادات، بەلاّم پێست گەرمدەکاتەوەو سوری دەکاتەوە چونکە لوولەکانی خوێن، فراوان دەکات.

پێست یادەوەری خۆی هەیە:

هەریەکە لە ئێمە پرۆگرامێکی بۆماوەیی هەیە بۆ توانای بەرگەگرتنی بۆ خۆرو بەبڕێکی دیاریکراو بەرگەی تیشکەکانی دەگرێت، بەلاّم بەداخەوە ناتوانین ئەو رەسیدە کە لەنێوان (50) هەزار بۆ پێستی هەستیار و، (150) هەزار بۆ پێستی ئەسمەر، دایە دیاری بکەین و ئەژماری بکەین. ئەم رەسیدە لە توانای بەرگەگرتن بۆخۆر لەگەڵ تێپەڕبوونی کات و رۆیشتنی تەمەندا، کەمدەکات، لەبەرئەوە پێویستە زیادە رۆیی لەبەکارهێنانی دا، نەکەین، چونکە کاریگەری خۆر بۆسەرپێست بەشێوەیەکی بەردەوام کەڵەکە دەبێت.کاتێك هەموو رەسیدەکەمان بەکاردەهێنین، لەسەرەتادا پەڵە لەسەر پێست دەردەکەوێت و پاشان چرچ و لۆچی و. ...ئەمەش پیربوونی حەتمی پێستە.

بایەخدان بە پێست لەدوای بەرکەوتنی خۆر:

پێست لەکاتی سروشتی دا، نزیکەی 70٪ ی ئاوە، ئەمەش رێژەیەکی پێویستە بۆ هاوسەنگ راگرتنی و مانەوەی بە جوانی.

کاتێك پێست بەر خۆر دەکەوێت ئەم رێژەیە بە کرداری بوون بەهەڵم لە ژێر کاریگەری گەرمییەکەدا کەمدەبێتەوە، لەبەرئەوە پێویستە لەدوای خۆدانەبەر خۆر، پێست تەڕبکرێتەوەو ئەو چینە ئاوییە – چەورییەی کە پێست دادەپۆشێت، نوێ بکرێتەوە

ئەم کردارە یارمەتی پاراستنی مانەوەی ئەسمەربوونەکەش دەدات بۆماوەیەکی دوورودرێژ

کێشە هەنوکەیەکانی "مەلاریا" "سێ بەرۆ" Malaria

دۆکتور عەقید عابد عەلی

مەلاریا چییە؟

- نەخۆشیەکی درمی، پەرەسایتیە،پەراسایتەکە دەچێتە ناو خرۆکەی سووری خوێنەوەو دەبێتە هۆی تەقاندنی خرۆکەکان، تالێهاتن، کەمخوێنی و گەورە بوونی سپڵ.

- ئەم نەخۆشییە لە کوردەواریدا پێی دەڵێن (لەرزو تا) یان (سێ بەرۆ) هەڵکەوتنی جوگرافی کوردستان وایکردوە کە نەخۆشیەکە سەرتاپای کوردستان بگرێتەوە.

هۆی مەلاریا چییە؟

- پەراسایتێکە لە پۆلی سپۆرۆزۆر (Sporozoare) لە خێزانی پلاسمۆدیدای (Plasmodidae) لە جۆری پلاسمۆدیۆم (Plasmodium)، لە ڕاستیدا (چوار) جۆر پلاسمۆدیۆم دەبنە هۆی مەلاریای مرۆڤ کە ئەمانەن:

1- پلاسمۆدیۆمی ڤیڤاکس (Plasmodium Vivax):

- ماوەی کرکەوتنی لە نێوان 13- 15 رۆژدایە. (لە کوردستاندا بڵاوە) .

2- پلاسمۆدیۆمی ڤالسیپارەم (falsiparum Plasmodium):

- ماوەی کرکەوتنی لە نێوان 10 – 12 رۆژدایە.

3- پلاسمۆدیۆمی ملارییە (Plasmodiu Molurae):

- ماوەی کرکەوتنی لە نێوان 27 – 42 رۆژدایە.

4- پلاسمۆدیۆمی ئۆڤاڵ (Plasmodium Ovale):

ماوەی کرکەوتنی لە نێوان 13 – 15 رۆژدایە.

مێژووی نەخۆشییەکە چۆنە؟

- یەکێکە لە نەخۆشیە دێرینە ناسراوەکان، ئەفریقا سەرچاوەی هاتنی نەخۆشیەکەیەو لەوێوە بە خۆرهەڵاتی ناڤین و ئەورووپاو ئاسیادا بڵاوبۆتەوە.

- هیپۆکراتی مەلاریا ناس یەکەم کەس بوو لەسەر نەخۆشیەکەی نوسیوەو پاشتر هەرخۆی ناوی (لەرزو تای) لێنا.

- پێلێتێرو هاوەڵەکانی لە ساڵی 1820 دەرمانی کینینەکان (quinine) دۆزییەوە.

- لاڤیران لە ساڵی 1880 دا پەرەسایتی مەلاریای لە خوێندا دەستنیشان کرد کە دەبێتە هۆی مەلاریا.
- ماك كلوم لە ساڵی 1897 دا لەسەر سوڕی تۆخمی مێشولەی (لە مرۆڤدا) نووسیو (ڕووس) ئەو ڕاستییەی سەلماند کە مێشولە دەبێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشیەکە
- بیگنامیو هاوەڵەکانی لە ساڵی 1898 ڕۆڵی گرنگی مێشوولەی ئەنۆفیلسیان سەلماند.
- لە ساڵی 1924و 1933 دا هەوڵ درا بۆ دروستکردنی دەرمانی دژی مەلاریا، بەڵام پاشتر دەرمانی کینین دروستکرا.
- لە ساڵی 1942 دا بۆ یەکەمجار دەرمانی DDT دروستکرا، بەڵام لە ساڵی 1944 بۆ یەکەمجار لە ئیتاڵیا بەکارهێنرا
- شۆرتو هاوەڵەکانی لە ساڵی 1948 دا سووڕی دەرەکی خڕۆکە سوورەکانیان دەستنیشان کرد.
- لەم ساڵانەی دواییدا توانراوە دەرمانی نوێ دژی ئەو جۆرانەی پلاسمۆدیۆم دروستبکرێت، کە بەرەنگاری دەرمانە کۆنەکان دەبوونەوە بەرگریان پەیدا کردبوو.

سوڕی ژیانی پەرەستیەکە (پلاسمۆدیۆم) چۆنە؟

بە دوو سوڕی سەرەکی دا دەڕوات:

1- سووڕی ناتوخمی (لە لەشی مرۆڤدا ئەنجام دەدرێت) کە ئەمیش دوو سووڕە:
- سووڕی دەرەوەی خڕۆکە سوورەکان.
- سووڕی ناو خڕۆکە سوورەکان.

2- سووڕی توخمی (لە لەشی مێشوولەی ئەنوفیلسدا ئەنجام دەدرێت) .

سووڕی ناتوخمی:

أ- سووڕی دەرەوەی خڕۆکە سوورەکان:

- لەو کاتەوە دەستپێدەکات کە مێشوولەکە ژمارەیەکی زۆر لە سپۆرۆزۆیت (شێوەیەکی پەرەسایتەکەیە 1- 2 نارکی هەیە) دەکاتە ناو خوێنەوەو لە سووڕی خوێنەوە سپۆرۆزۆیتەکان دەگەنە جگەر. لە خانەکانی پەردەی دەرەوەی جگەردا ژمارەیەکی زۆر پلاسمۆدیۆم (درێژی هەریەکەیان 30- 50 مایکرۆن) ە نیشتەجێدەبن

هێندی هێندی سپۆرۆزۆیتەکان گەورە دەبن و دەبنە مێرۆزۆیت (40هەزار لە فالسیپارم، 10 هەزار ڤیڤاکس و 15 هەزار لە ئۆڤالی) دروست دەبن لە ئەنجامدا مێرۆزۆیتەکان دەکرێنە دەرەوەو دەخرێنە ناو خڕۆکە سورەکانەوە، ئەم سووڕە 1-2 هەفتە دەخایەنێت و بێنیشانەیە، هەندێکجار لە جگەردا پلاسمۆدیۆمی ڤیڤاکس و ئۆڤالی ماوەی مانگ یان ساڵ خۆیان مت دەکەن (دەنوون) و پاشان بە پێکەیوی دێنە دەرەوە

(سووڕی ناو خڕۆکە سوور دەست پێدەکات)

ب- سووڕی ناو خڕۆکە سوورەکان:

- لەو کاتەوە دەستپێدەکات کە مێرۆزۆیتی پلاسمۆدیۆمە تێرەکانی ناو جگەر هێرش دەکەنە سەر خڕۆکە سوورەکان پاشتر مێرۆزۆیتەکان دەبن بە (ترۆفۆزۆیت) کە شێوەیەکی بازنەیەکی پرۆتۆپلاسمیان هەیە ترۆفۆزۆیتەکان زۆر خێرا (لەناو خڕۆکە سوورەکاندا) لەسەر هیمۆگلۆبینی ناو خوێن گەشە دەکەن (مشە خۆر).

هێدی هێدی ترۆفۆزۆیتە بازنەییەکان شێوەی (شیزۆنت) پێگەیشتوو وەردەگرن کە بەشێکی زۆری ڕووبەری خڕۆکە سوورەکان داگیر دەکەن ئەمانیش دەگۆڕێن و دەبن بە (شیزۆنتی پێگەیشتوو) کە گەورە بوون دەبنە هۆی تەقاندنی خڕۆکە سوورەکان و ئەوسا مێرۆزۆیتەکان دێنە دەرەوە (لەم کاتەدا نەخۆش لەرزو تای لێدێت) دووبارە مێرۆزۆیتەکان هێرش دەکەنە سەر خڕۆکە سوورەکان و جارێکی دی (لە 48 سەعاتدا) سووڕی پلاسمۆدیۆمی ڤیڤاکس، 72 سەعات سووڕی پلاسمۆدیۆمی مەلارییەی، 36-48 سەعات سووڕی پلاسمۆدیۆمی فالسیپارەم) لەناو خڕۆکە سوورەکاندا دووبارە دەبێتەوە.

پاش 6-7 سووڕی وابۆ جۆری مەلاریاو 7-8 سووڕی دیکەی بۆ ڤالسیپارەم، هەندێك لە مێرۆزۆیتەکان باش گەورە دەبن بەڵام بزیویان کەمدەبێتەوە

سووڕی توخمی:

-سووڕەکە لە لەشی مێیەی مێشوولەی ئەنۆفیلسدا ئەنجامدەدرێت، پاش زاوزێکردن مێشووله گەمیتی نێرو مێ دەخوات و لە گەدەی مێشوولەکەدا گچکەگەمیتی (نێر) و گەورە گەمیتی (مێ) دروستدەکات.

گچکە گەمیت دەچێتە ناو گەورە گەمیتەکەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی (زایگۆت) ، لە ماوەی 2 4 سەعاتدا زایگۆتەکان دەگۆڕێن بۆ (ئۆئۆکاینیت) Ookinete ی بزێو، پاشان ئەمانە لە دیواری گەدەی مێشوولەکەوە دەپەڕنەوەو دێنە دەرەوەو خۆیان گیر دەکەن، دەگۆڕێن و دەبن بە

(ئۆئۆسيست) Oocyst، كاتێك ئەمانە دەتەقن ژمارەيەكی بێشوومار لە (سپۆرۆزۆيت) و خۆيان دەگەيەننە ناو ليكی مێشوولەو لە كاتی پێوەداندا وەك شرنقە ژمارەيەكی زۆر لەم سپۆرۆزۆيتانە دەكرێنە ناو موولوولە باريكەكانی خوێنی مرۆڤەوە

بەم شێوەيە سووڕی يەكەم كۆتای دێت.

- سووڕی پلاسمۆديۆمی ڤيڤاكس 27-42 رۆژ دەخايەنێت
- سووڕی پلاسمۆديۆمی ڤالسيپارەم 13-15 رۆژ دەخايەنێت.
- سووڕی پلاسمۆديۆمی مەلاريە 15-30 رۆژ دەخايەنێت.
- سووڕی پلاسمۆديۆمی ئۆڤالی 27-42 رۆژ دەخايەنيت

پەتا زانی مەلاريا چۆنە؟

- مەلاريا بەشێكی گەورەی رووبەری زەوی گرتۆتەوەو لەم ساڵانەی دواييدا دەركەوتووە.

نەخۆشييەكە لە هەندێك ناوچەدا نەماوەو لە هەندێك ناوچەی ديكەدا زۆر كەمبۆتەوە، بەڵام وەك يەكێك لە گيرو گرفتە سەرەكييەكانی تەندروستی لە ناوچەكانی هێڵی ئيستواداو ژێر هێڵی ئيستوادا هەرماوە.

لە ساڵی 1991 ر ت ج رايگەياند كە لە 48٪ ی دانيشتوانی سەر زەمين لەو ناوچانەدا دەژين (زياتر لە 100 وڵاتدا) كە مەلاريای تێدايە ساڵانە ژمارەيەكی زۆر لە خەڵكی تۆماركرا تووشی مەلاريا دەبێت.

بەڵام ژمارەی تووشبوانی تۆمار نەكراو زۆر زياترە لەو ژمارەيەی تۆماركراون. بۆ نمونە لە ساڵی 1985 دا ژمارەی تۆماركراوان بە مەلاريا نزيكەی 4 مليۆن و 800هەزار كەس بووە، بەڵام لە راستيدا ژمارەی تووشبوان لە نێوان 100-200 مليۆن كەسدا بووەو لە هەمان ساڵدا نزيكەی 2-3 مليۆن مرۆڤ بە مەلاريا مردوون. هەر هەمان رێكخراو لە ساڵی 2003 دا رايگەياند كە ساڵانە لە جيهاندا نزيكەی 300-500مليۆن كەس تووشی نەخۆشيەكە دەبێت و لەمانە ساڵانە نزيكەی (مليۆنيان لێدەمرێت) .

هەروەها تا ئەمڕۆ ساڵانە لە نێوان مانگەكانی مايس-تشرينی دووەم ژمارەيەكی زۆر لە دانيشتوانی شارە گەورەكان وگوندەكانی سەرانسەری كوردستانی گەورە (تۆمار نەكراون) تووشی مەلاريا دەبن.

لە لايەكی ديكەوە رێكخراوی جيهانی نەخۆشييە درمەكان رايگەياند كە لە كۆتايی ساڵی 2003 دا نزيكەی 255 نەخۆش گەيشتونەتە نەخۆشخانەو لە مانگی شوباتی 2004 دا ئاماژە كرا كە 19 كەسی گەورەو 18 منداڵ بە جۆرێك مەلاريای كوشندەی مێشك مردوون.

رێگاكانی گواستنەوەی مەلاريا چۆنە؟

- هۆی سەرەكی گواستنەوەی پەرەسايتەكە مێشوولەی ئەنۆفلسە، نزيكەی 400جۆر ئەنۆفيلس لە جيهاندا هەيە، بەڵام تەنيا 100 جۆريان پلاسمۆديۆم دەگوێزنەوەو لەمانيش 35 جۆريان بەرگرييان بەرامبەر دەرمانی DDT پەيداكردووە.

ماوەی پێويست بۆ دروست بوونی سپۆرۆزۆيتەكان بە پێی جۆری پاراستيەكەو پلەی گەرمی دەوروبەر لە نێوان 10-30رۆژدايە. رێگايەكی دی كە سەلمێنراوە بريتيە لە خوێندان و خوێن وەرگرتن كە پەرەسيتەكە دەيگوازێتەوە وەك روويداوە (لەبەر ئەوە لە زۆربەی وڵاتاندا ئەو كەسانەی لەو ناوچانەوە هاتوون كە مەلاريايان زۆر تێدايە لە بانكی خوێن خوێنيان لێوەرناگرن تا بيدەن بە كەسانی دی

ناسراوترين جۆری پلاسمۆديۆم مەلاريا بوە كە بەهۆی خوێن وەرگرتنەوە بڵاوبۆتەوە

ماوەی درمێتی نەخۆشیەکە چەندە؟

- ماوەکە ئەوەندە دەخایەنێت تاکو گەمیتۆسایتەکانی پاراسایتەکە لەناو خوێنی نەخۆشدا بەردەوام هەبێت، ماوەکەش بە پێی جۆری پلاسمۆدیۆمەکە دەگۆڕێت.

بۆ نمونە جۆری مەلاریا ماوەی 10 سال لە ناو خوێندا دەمێنێتەوە، جاری وا هەبووە نزیکەی 20 یان 35 سال لەناو لەشدا ماوەتەوە لەوانەشە تا مردن بمێنێت.

بەلام ڤیڤاکس نزیکەی 1-3 سال لەناو خوێندا دەمێنێتەوە، جۆری ڤالسیپارەم نزیکەی یەک سال دەمێنێتەوە، هەروەها مێشوولە مێیەکان بە درێژایی ژیانیان (1 مانگ یان زیاتر) دەبنە هۆی گواستنەوەی پەرەسایتەکە.

نەخۆشیەکە هەموو کەسێک تووش دەکات هەندێکجار، مەلاریا لە دایکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ناو لەمە (کۆرپەلە)و منداڵێکی مەلاریادار لەدایک دەبێت.

نیشانەکانی نەخۆشیەکە چۆنە؟

- پلاسمۆدیۆم لە 10-12 رۆژدا گرەدەکەوێت، بەلام فالسیپارەم لە 13-15 رۆژدا گر دەکەوێت، هەروەها ماوەی گر کەوتنی ڤیڤاکس و ئوڤال درێژترەو لە نێوان 27-42 رۆژدایە

هەندێکجار ماوەی گرکەوتنی جۆری مەلاریا و ڤیڤاکس درێژترن دەگەنە 8- 10 مانگ.

ئەوەی شایەنە باسە نیشانەی سەرەکی مەلاریا بریتیە لە (لەرزو تا) ی رێک و تایبەت بە نەخۆشیەکە (تەنیا جۆری ئیستیوانی نەبێت) لەرزو تاکەی نارێکە، لە ئەنجامی زیادبوونی پەرەسیتەکەدا خرۆکە سوورەکان ژەهرێک دەردەکەن کاردەکاتە سەر مەلبەندی گەرمی مژیی و دەبنەهۆی (تا) و پاشتریش بێشومار زیادبوونی ژمارەی پەرەسایتەکە خرۆکە سورەکان دەتەقێنێت و لەناویان دەبەن. لەهەندێک جۆری مەلاریادا تا لە 48 یان لە 72

سەعاتدا دووبارە دەبێتەوە.

سەرەتا یەکەم تووشبونی مەلاریا بەلەرزوتای نارێک، ژانەسەر، لەش داهێزران، گیروگرفتی گەدەو ریخۆڵە دەست پێدەکات کەهەندێک جار لەگەڵ هەندێک نەخۆشی دیکەی تووشبووندا پزیشک بەهەڵە دەبات.

1- مەلاریای پلاسمۆدیۆمی ڤیڤاکس:

- سەرەتا (تـ) لێهاتن 18 رۆژدەخایەنێت لە 80٪ ی بارەکاندا (تا) سێ نیشانەی سەرەکی هەیە، کە ئەمانەن:

أ - لەرزلێهەتن لەپڕ: لەم بارەدا لەرز ئەوەندە بەهێزە مرۆڤ گوێی لەشەقەی ددانی نەخۆشەکەیەو هەرچی هەولێش دەدرێت بۆ گەرمبوونەوەی نەخۆش بە فیرۆدەچێت، زیادبوونی ژمارەی لێدانی دڵ، روخسار خاکییە، ماوەی لەرزەکان نیوسەعاتێک تا سەعاتێک دەخایەنێت.

ب - (تا) لێهاتن: پلەی گەرمی لەش دەگاتە 40 - 41 پلەو پێست ووشک دەبێت، زیادبوونی لێدانی دڵ، بێ ئارامی، تینوێتی، ژانەسەر، رشانەوەو سکچوون، ئۆقرە لەنەخۆش دەبڕن، بەگشتی ئەم نیشانانە نزیکەی 2 - 6 سەعات دەخایەنێت.

ج- لەپڕ نزمبوونەوەی (تا): پاش نزمبوونەوەی تا نەخۆش ئارەقەیەکی زۆرو پاشتر باری باش دەبێت، بەلام بێهێزی و ماندوویی هەر پێوە دیار دەمێنێت.

هەوکات پلەی گەرمی ئاسایی دەبێتەوەو دەگاتە 37 پلە. رۆژی دووەم (تا) نزم دەبێتەوەو باری نەخۆش باشتر دەبێت.

رۆژی سێیەم واتە پاش 48 سەعات نەخۆش وەک یەکەمجاری لێدێتەوەو رۆژی دواتریش (چوارەم) و هەروەها پاش 48 سەعات ئەم نیشانانە لەماوەی چەند هەفتەیەک دووبارە دەبێتەوە. لەکاتی تاوە (تا) کاندا هەندێک نیشانەی دی لە نەخۆشدا دەردەکەون گرنگترینیان بریتین لە:

تامێژی(تامێسک) لالێوی سەروو خواروو، هەندێک نیشانەی سوورەتا، فشاری خوێن، گەورەبوونی جگەرو سپڵ، رشانەوە، نەمانی ئارەزووی خواردن، سکچوونی شێوە دیزانتری، کەمبوونەوەی میزکردن.

نیشانەهاوبەشەکانی مەلاریا:

تـ لێهاتن، لەرز، ژانەسەر، هێڵنجدان و رشانەوە، ئازاری پشت، سکچوون، ژانی جومگەو ماسولکەکان، نەمانی ئارەزووی خواردن.

2- مەلاریای پلاسمۆدیۆمی فالسیپارم (مەلاریای ئیستیوا)

توندترین و سامناکترین جۆری مەلاریایە، لەزۆربەی زۆری بارەکاندا نەخۆش دەمرێت، لەیەکەم رۆژەوە پزیشک هەست بەتوندی و بەهێزی نیشانەکانی دەکات.

تالێهەتن نارێک و بەرزە، تاوی لەرزەکان بەرێکی دووبارەو سێبارە دەبنەوە، ماسولکە ژانکردن، لەش داهێزران، رشانەوە

(نەخۆش یان زەرداو یان ئاو دەمێنێتەوە)، ژانەسەر، هەناسەتوندی، نائارامی

هەندێکجار نەخۆش لەهۆش خۆی دەچێت و لەخۆی بێئاگادەبێت و هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوەبۆ ئزمبوونەوەی پەستانی خوێن ن ڕۆژانە نەخۆش تای نارێکی لێدێت، هاوکات لەوانەیە نەخۆش تووشی هەوی سییەکان ببێت، ناچوستی مل و بۆرییەکانی خوێن، گیروگرفتی گەدەو ریخۆڵەو ناچوستی توندی گورچیلەو بگرە گورچیلە راوەستان دەبێت، گەر لەکاتی خۆیداو بەرێک و پێکی چارە نەکرێت ئەوانەخۆش دەمرێت.

3- مەلاریای پلاسمۆدیۆمی مەلاریە:
لەمجۆرەدا هەموو 72 سەعاتێک تاوە لەرزوتا دووبارە دەبێتەوە (واتە هەردووڕۆژ بێ تا) ئەم جۆرە مەلاریایە بەرەوجۆری درێژخایەنی دەڕوات و زۆرجاریش بێنیشانەیە.

4- مەلاریای پلاسمۆدیۆمی ئۆڤالی:
جۆرێکی مامناوەندی مەلاریایە هەندێکجار نەخۆش زۆر بێهێزەو وەک لە جۆری ڤیڤاکس دا دەبینرێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە نابێتەهۆی مردنی نەخۆش، تا ئەمڕۆ نازانرێت ئایا ئەمجۆرە هەڵدەداتەوە یان نا بەڵام دەزانرێت کە پەرەسایتەکەی سوڕی دەرەوەی خڕۆکە سورەکانیان هەیە.

تێبینی - لە ساڵی 1997 مەڵبەندی خۆپاراستن و کۆنترۆڵی نەخۆشییەکانی ئەمریکا رای گەیاند کە دوو منداڵ دەستنیشان کراون کە لەدایکیانەوە (لەکاتی سکپڕیدا) تووشی مەلاریا بوون

* مەترسیەکانی مەلاریا چین؟

1- زەردوویی مەلاریا.

2- کەم خوێنی.

3- تەقینی سپڵ.

4- هەوی بەکتریایی.

5- هەوی گورچیلە

*مەلاریا چۆن دەستنیشان دەکرێت؟

گرنگترین نیشانەی مەلاریالەرزوتاو ئارەق کردنەوەیەکە بەسوودن بۆ دەستنیشانکردن.

تێبینی پەرەسایتی مایکرۆسکۆپی نەخۆش (دڵۆپێك خوێن بە جیمسا Giemsa) ڕەنگکرابێت بەتەواوی تایبەتمەندی هەر جۆرێك دەناسرێتەوە جا گرنگ نییە لەهەر کاتێکدا خوێنەکە وەرگیرابێت.

ڕێڕەوی مەلاریا چۆنە؟

لە زۆربەی بارەکاندا باشەو نەخۆش لەژێر چارەسەرکردندا چاك دەبێتەوە، بەڵام جۆری ڤالسیپارمی هەڵچوودا لە 40 – 60 ٪ ی نەخۆشەکان دەمرن.

چۆن مەلاریا چارەسەر دەکرێت

- پێویستە نەخۆش لە نەخۆشخانەدا بمێنێتەوەو لەوێشدا چارەسەر بکرێت.
- لەباری ڤالیسیپارمی توند یان هەڵچوودا پێویستە نەخۆش لەبەشی فریاگوزاریدا بەخێرایی چارەسەر بکرێت.
- دژی تا دەرمانی وەك پاراسیتۆڵ و ئەسپرین بدرێت.
- چارەسەرکردنی نیشانەکانی دی و رێکخستنەوەی شلەی لەدەست چوو و میزکردن.
- ناوبەناو پشکنینی خوێنی نەخۆش بۆ دۆزینەوەی پلاسمۆدیۆمی ڤالیسیپارم (لەماوەی 6

هەفتەدا پەرەسیتەکە لەخوێندا نامێنێت) ئەوسا چارەسەرکردن رادەگیرێت.

دەرمانی دژە مەلاریا:

دەرمانەکان بە پێی جۆری سوری پلاسمۆدیۆمەکە ئەمانەن:

1- سپۆرۆزۆیت کوژەکان (, Primaquine Proguanil).

2- گەمیت کوژەکان (, Primetanira Chloroquine).

3- شیزۆنێن کوژەکان (, Chinina Chloroquine).

لەم ساڵانەی دواییدا ژمارەیەکی دی لە دژە مەلاریای بازرگانی کەوتوونەتە بەر دەست.

شێوەی چارەسەرکردن بەپێی جۆری پلاسمۆدیۆمەکە:

1- چارەسەرکردنی پلاسمۆدیۆمی (ڤیڤاکس، مەلاریەو نوڤالی).

- ماوەی 3 رۆژ (کلۆرۆکوین Chloroquine) دەدرێت بە گەورە، پاشان ماوەی 14 رۆژ (پریماکیون Premaquine) دەدرێت بەگەورە، دەرمانی سەرەکی کە (کلۆرۆکوین Chloroquine) بەم شێوەیە دەدرێت:

- یەکەم ژەم 600 ملغم / کگم بۆ گەورەو 10 ملغم /کگم بۆمنداڵ.

- دووەم ژەم (پاش شەش سەعات) 300 ملغم / کگم بۆ گەورە، 5ملغم / کگم بۆمنداڵ.

- سێیەم ژەم (پاش 24 سەعات) 300 ملغم / کگم بۆ گەورە، 5ملغم / کگم بۆمنداڵ.

- چوارەم ژەم (پاش 48 سەعات) 300 ملغم / کگم بۆ گەورە، 5ملغم / کگم بۆمنداڵ

2- چارەسەرکردنی پلاسمۆدیۆمی ڤالسیپارم :

- بەوشێوەیەی سەرەوە (کلۆرۆکوین) دەدرێت بە نەخۆش (گەورە، منداڵ) تەنها بۆ شەش هەفتە.

- پاشان تێکەڵکردنی 3 حەپ لە (سولفادۆکسین + پیریمیتامین) بۆ نەمێشتنی هەڵدانەوە دەتوانرێت 3 حەپی (ڤانسیدار Fancidar) لە دوو هەفتەداو بۆ ماوەی 6 هەفتە بدرێت بە نەخۆش.

- ئەگەر ڤالسیپارەم بەرگری دژی کلۆرۆکوین پەیداکردبوو ئەوا بەم شێوەیە بەکاردێت.

هەروەها رۆژانە 10 ملغم /کگم (quinine) بۆ 10 رۆژ دەدرێت بە نەخۆش لەساڵی 1997 دا پزیشکانی ئەمریکایی و کەنەدا رایانگەیاند کە 15 ملغم /کگم سەعات دەرمانی (Quinidine) پاشان 7.5 ملغم /کگم لە هەشت سەعاتدا (لەمەلاریای سەخت دا ئەنجامی باشی بەدەست هێناوە).

خۆپاراستن لە مەلاریا چۆنە؟

گیروگرفتی خۆپاراستن لە مەلاریا هێشتا چارەسەر نەکراوەو تا ئەمڕۆ گیروگرفتی زۆری لە رێگادایە، ساڵانە نزیکەی 200 – 250 ملیۆن کەس تووشی مەلاریا دەبن زیاتر لە ملیۆنێکیان لێدەمرێت

- لە رێگای راگەیاندنەوە رێنمایی پێشکەشکردن

- بەکارهێنانی دەرمانی DDT دژی مێشولەی ئەنۆفیلس

- پاکژکردنەوەی فڕۆکەو کەشتی یان خەڵکی کاتێک لەو وڵاتانەوە دێن کە مێشولەکەیان مەلاریای تێدا بڵاوە. رێکخراوی تەندروستی جیهانی پرۆگرامێکی خۆپاراستنی هەبوو، بەڵام سەر نەکەوت چونکە:

- خەرجی زۆر دەویست.

- نەبوونی کوتانێك دژی مەلاریا.

- مێشولەی ئەنۆفیلس بەرگری دژی دەرمانی DDT پەیداکردووە.

تێبینی / لەکاتی خۆپاراستن دژی مەلاریا حەپلەی کلۆرۆکوین (Chloroquine) زیان نادات بە ئاولەمە (کۆرپەلە) لە ژنی سکپڕدا.

پاراستن لە داخورانی تەلارو خانووە دروستکراوەکان بە کۆنکرێتی شیشدار

ئەندازیار: ژینۆ سەلاح

باروودۆخی ئاو هەوای باو وزاڵ لە شارەکانی کەنار دەریاکان کاردەکاتە سەر توندو تۆڵی کەرەسەی بیناسازییەکان کە بەکاردێت لەو تەلارانەی کە بەکۆنکرێتی شیشدار دروستکراون ئەگەر هاتوو بەرگری پێویستیان بۆ نەکرابێت تووشی داخوران دەبن. دیارترین و گرنگترین یەدەکی پێویست پێڕەوی بکرێت بۆ پاراستنی دامەزراوە کۆنکرێتی یەکان لە داکەوتن و لەناوچوونی بەزوویی و کەمبوونەوەی تەمەنی دانراوو تێچوونی زۆری چاککردنەوەیان کە لەئاستی تاکەکەسدا بێت یان ئابووری دەوڵەتێکدا. تەمەنی ئەگەری تەلارو دامەزراوە نیشتەجێ یەکان بە کەمتر لە پەنجا ساڵ دادەنرێت (وەکو ئەو پەڕی نزمترین سنووری) (بەپێ ی پێوانەی دیزاینی پێناسەکراو لە جیهاندا). دەبێت ئەم تەلارانە لەم ماوەیەدا بەرگری هەموو ئەو کارەسروشتی و کارکردنانە بکات کە کاردەکەنە سەر چاکێتی و توندوتۆڵی دامەزراوەکانی پێکهاتەکانی بەبێ ئەوەی پێویستیان هەبێت بە چاکردنەوەی بەشە سەرەکی یە مەرجی یەکان و چاکردنەوەی بەردەوامی و پاراستنی پێویستە. ئاوو هەوای تەڕو دەریای کاریگەری زۆری هەیە لەسەر کۆنکرێت بە شێوەیەکی گشتی لە رێگەی چەند هۆکارێکەوە گرنگ ترینیان:

1- پلەی گەرمی و رێژەی شێ لەهەوادا.
2- پلەی بوونی هەڵم و شێ ی خوێ ی زیان بەخش.
3- پلەی چڕی خوێ زیان بەخشەکان لەگڵدا.

ئەم هۆکارانە دەبنە هۆی کاریگەری کیمیایی (واتە ئاوێتە بوون) لەگەڵ کۆنکرێتی ئاسایی و شیشدار، لە ئەنجامدا شیتەڵ کردنی پێکهاتە سەرەکی یەکانی کۆنکرێت، و داخورانی و کاریگەری نێگەتیڤ لەسەر تاڵە شیشەکان ئۆکساندنیان و داخوران و دروست بوونی ژەنگ هۆیەکە بۆ درزبوونی کۆنکرێتەکە.

داخورانی کۆنکرێت لە ئەنجامی کاریگەری کیمیایی نێوان گۆگردی تواوە (Soluble Sulphates)و چیمەنتۆ، دەبێتەهۆی بێ هێزبوونی توندو تۆڵی یەکەی و درزی و پارچە بوونی بەشەکانی و، چوونە ژوورەوەی خوێ کانی تر بۆناو کونیلەی کۆنکرێتەکە کرستاڵ بوونیان لەناویدا هۆکارێکە بۆ هەڵوەشاندنی بەشەکانی دەرەوەی کۆنکرێت. ئەم دیاردەیە روودەدات لەو کۆنکرێتانەی نزیک ئاوی خوێدارو لمی تێربوو بە جۆرەکانی خوێ.

کۆنکرێت لە باروودۆخی ئاسایی

دا بەرگری گونجاوی هەیە لەدژی داخوران و ژەنگ هێنانی شیشەکان کاتێك کە نەمێلرێت خوێ کانی کلۆریدو خوێ یە زیان بەخشەکان دزە بکەن بۆ شیشی ناو کۆنکریتەکە.

دزەکردنی خوێ کان بەچەند رێگایەکی دەرەکی روودەدات بۆ نمونە:

1-گڵی دەوروپشتی کۆنکرێتەکە.

2- بای هەڵگری هەڵمی خوێ یاوی.

3- تێر بوو بەخوێ لەتەلارەکانی نزیك دەریاوە یان ئەو ئاوەی پرژەی هەیە.

دەچێتە ناو گیراوەی کۆنکرێتەوە وەکو چەوو لەو ئاوەی کە رێژەیەکی زۆر خوێ ی تێدایە.

بەپێی هەموو ئەو هۆکارانە پێویستە پەیرەوی دۆزینەوەی یەك لە دوای یەك هەیە بۆ رووی کۆنکریتی شیشدا لە بارەی تێ بینی کردنی دز یان کاریگەری لەناوچوون بەهۆی داخورانی شیشی لەم کاتانەدا پێویستە کرداری چاکردنەو باش کردنی یەکسەری بۆ نەهێشتنی لەناوچوونی کۆنکرێتەکە

رێگاکانی چاکردنەوە ئەمانەی لای خوارەوە دەگرێتەوە:

1- لابردنی بەشی کۆنکرێتی خراپ بوو تاکو دوای تاڵە شیشەکان بە قوڵی 25 ملم، پاکردنەوەی شیشەکان بە باشی لەو ژەنگەی کە دەوری داوە لەسەر رووەکەی

2- بۆیە کردنی تاڵە ئاسنەکان بەکەرەسەی تایبەتی وەکو کالاًی بۆکسی تێر بوو بەزنك

3- دابین کردن و دانانی کەرەسەی چیمەنتۆ جێگر لە شوێنی کۆنکریتی لابراو بەپێ ی دیزاین و پێشنیازکردنی لایەنی دروست کەری کەرەسەکان.

4- بۆیە کردنی رووی کۆنکرێتەکە دوای چارەسەرکردنی بە کەرەسەکان بۆ باش کردنی کارەکانی داهاتوو

5- بەکارهێنانی رۆنی تایبەت بە بەرگری کردنی لە بارودۆخی هەوا لە شوێنە دەریایی یەکاندا.

6- ئەگەر درزەکان گەورە بوون بۆ کرداری چاکردنەوە پێویستە بەشارەزاکان لەو بوارەدا بۆ هەڵسەنگاندنی رێژەی کاریگەری ئەو بەشە کۆنکریتە خراپ بووە لەسەر سەیفتی

تەلارەکەو دانانی رێگەچارەی تر بۆ چارەسەرکردن لەهەموو بارێکدا پەیرەوی پێش نیاری لایەنی دروستکەری ماددەو کەرەسەکان کە بەکاردێت لە کرداری چاکردنەوەکان بکرێت.

پیرییەتی... دیاردەیەکی سروشتییە یان نەخۆشییە؟!

دکتۆر محەمەد ئەلیافی

مرۆڤ هەردەم خەونی بە دۆزینەوەی رێگایەکەوە بینیوە، کە بەهۆیەوە تەمەنی خۆی درێژتر بکاتەوە، بەڵام کاتێك (تەمەنی چاوەڕوانکراوی تاك) لە زۆربەی کۆمەڵگاکانی جیهاندا هاتە زیادبوون، ئیدی خەونی مرۆڤ بووە ئەوەی چۆن لەو تەمەنە نۆێیەدا هەردەم گەنج بێت !!

دوای ئەوەی کۆمەڵگا پەرەسەندوەکان توانیان ئەوەی لە دانیشتوانزانیدا پێی دەڵێن (تەمەنی چاوەڕوانکراوی تاك) درێژبکەنەوە، چەندین تەوژمی فیکری و کۆمەڵایەتی بەدەرکەوتن، کە داوای چاککردنی جۆر و چۆنیەتی ژیانی تاکەکان دەکەن و بانگەشە بۆ ئەو بیرۆکەیە دەکەن کە دەڵێن:

زیادکردنی ژیانێکی خۆش و باش بۆ ساڵەکانی تەمەن، نەك بە تەنها زیادکردنی چەند ساڵێك بۆ تەمەن – Lives to Years but not years to lives Adding، مەبەست لەوەش. بە تەنها درێژکردنەوەی تەمەنی تاك گرنگ نییە، بەڵکو گرنگ چاککردنی ئاستی ئەو ساڵە زیادکراوانەی تەمەنە زۆر لە دام و دەزگا کۆمەڵایەتی تەندروستییەکان خۆیان بینیەوە لە ماندوێتیدا ئەویش بەهۆی ئەو دیاردەیەی ناوی لێنراوە (پیریەتی لە کۆمەڵگاکاندا) ، ئەم دیاردەیەش دوچاری کۆمەڵگا پێشکەوتوەکان بۆتەوە، لە ئەنجامی زیادبوونی زیاتری رێژەی ئەو تاکانەی بەتەمەنن و زیاتر بونی پێداویستییەکانیشیان چ لە رووی تەندروستی یان لە رووی گوزەران و دەروونیان لە لایەکی دیکەوە دەرکەوتووە کە پیرییەتی کۆمەڵگاکان کاردەکاتە سەر ئابووری ئەو وڵاتانەی ئەم دیاردەیە روویان تێدەکات، چونکە پیربوونی تاکەکان لەگەڵ کۆمەڵێك حاڵەتی دیکەی وەك نەخۆشیەکان و گرفتە تەندروستی و دەروونیەکاندا دێت کە پەکیان دەکەوێت و بێسورد دەمێننەوە، لەبەر ئەوە توێژەران و پزیشکان بەدوی دەرمانێکدا دەگەڕێن کە دژە پیری بێت، بە ئامانجی چاککردنی شێوەی ژیانی تاکەکان.

فسیۆلۆژیی پیربوون:

زۆر لە توێژەران لەو بڕوایەدان کە پیربوونی جەستەیی مرۆڤ راستەوخۆ پاش وەستانی گەشە دەست پێدەکات لە کۆتایی قۆناغی هەرزەکاریدا، بەڵام ئەمەش لای تاکەکان بەدەرناکەوێت تا دوای تەمەنی ناوەندی و لە تەمەنە سەرکەوتورەکاندا نەبێت.

یەکەم قۆناغی پیربوونی جەستە پاش وەستانی گەشە دەردەکەوێت، بەهۆی کەمبوونەوەی پلە بە پلەی ئاستی هۆرمۆنی گەشەکردن Growth Hormone، تێبینی کراوە کە ئاستی ئەم هۆرمۆنە بەشێوەیەکی زۆر پاش تەمەنی بیست ساڵی کەمدەکات و هەتا وەستانی دەردانی ئەم هۆرمۆنەش بە تەواوی بەردەوام دەبێت.

تاكە ئاساییەكان هەست بە هیچ نیشانەیەكی بینراو ناكەن لە ئەنجامی ئەم كەمبونەوەیە، چونكە چەند هۆرمۆنێكی دیكە هەن كە هەوڵی پڕكردنەوەی ئەدەن، وەك: هۆرمۆنە جنسیەكان (ئەندرۆجین لای پیاوان و ئەسترۆجین لای ژنان) كە پاش تەمەنی رەسیوبوون زۆر زیاد دەكات و هەتا پاش چل و پەنجا ساڵی ئاستەكەی بە جێگیری دەمێنێتەوە، ئەوجا دەست بە كەمبوونەوە دەكات، هەركاتێكیش جەستە لە دەردانی وەستا، تەمەنی نائومێدی بە شێوەیەكی
كلینیكی بەدەردەكەوێت، بە تایبەتی لای ژنان لە رووی كیمیایشەوە بە تایبەتی لە پیاواندا.

هەمان شت بۆ هۆرمۆنەكانی دیكەی لەش كە ئاستەكانیان لەگەڵ زۆربوونی تەمەندا دەگۆڕێت، بۆ نمونە هەندێك كەس بەدەست كەموكوڕییەكی هۆرمۆنی دەرەقیەوە دەناڵێنێت، یان بەهۆی زۆربوونی زۆری هۆرمۆنی ئینسۆلین كە دەبێتە هۆی روودانی دیاردەی بەرگری خانەكانی لەش بۆ هۆرمۆنی ئینسۆلین و ئەوەی لێوە پەیدا دەبێت كە بە نەخۆشی شەكرەی پیری لای بەساڵاچوان ناودەبرێت.

چی روودەدات؟

لەگەڵ پیربوونی جەستەدا زۆربەی گۆڕانكاریەكان، بەكەمبوونی هۆرمۆنی گەشەوە بەستراونەتەوە، لەبەر ئەوەی ئەم هۆرمۆنە بریتیە لە هۆرمۆنی بونیادنان، لە كاتێكدا پرۆسەی پیربوون بریتیە لە پرۆسەی روخاندن كە تیایدا هاوسەنگی خراپی پرۆتین دروست دەبێت لە ئەنجامی كەمی توانای جەستەوە لە دروستكردنی پرۆتینە جیاوازەكانی كە دەبنە هۆی بونیادنانی خانە جیاوازەكانی جەستەو نوێ بوونەوەیان، بەڵگەی ئەمەش دەركەوتنی چرچ و لۆچی پێستە، یان كەم توانایی لە سارێژبوونی برین و چاكبوونەوەی، یان پەیدابوونی كەم و كوڕی لە خانەكانی ئێسكدا Osteoporosts كە دەبێتە هۆی كەمو كوڕی چڕی ئێسكی لە جەستەدا، ئەمەش زیاتر لە روودانی شكان لە

پیریداو چاکبوونەوەی سەخت بەدەردەکەوێت، یان لە چەمانەوەی بڕبڕەی پشت و کورت بونەوەی بالاَو درێژی.

لەهەمان کاتدا چڕی ماسولکەکان لە جەستەدا کەم دەبنەوە، ئەمەش لە نەبوونی توانای وەرزش و جووڵەدا دەردەکەوێت، یان جومگەکان ڕەق دەبن ونەرمی و جووڵەیان کەمدەبێتەوە.

هەرچی ئاستی شانە چەورییەکانیشە لە جەستەدا زیادبوون لە چڕی چەوری گورچیلەدا ڕوودەدات یان لە زیادبوونی کێش لەگەڵ بەساڵداچوونی تەمەنداو قەڵەو بوون – بەتایبەتی لای ژنان – بێجگە لە ڕوودانی گۆڕانی خراپ لەچەوری خوێن دا کەدەبێتەهۆی ڕوودانی نەخۆشیەکانی دڵ و جەڵتەکان و لاوازی ماسولکەی دڵ لەگەڵ بەساڵدا چووندا.

لەڕووی ئاستی شەکری خوێندا، دیاردەی بەرگری خانەکانی لەش بۆ هۆرمۆنی ئنسولین زیاددەکات، کە ئاستەکەی لە خوێندا بەرزدەکاتەوەو دەبێتەهۆی ئامادەگی نەخۆشی شەکرە، هەروەها چۆنێتی خەوتنیش کەم دەکات و مەزاج بەبەردەوامی تێکدەچێت و کەمبوونەوەی چێژ وەرگرتن لە ژیان.

لەئاستی کۆئەندامی بەرگریدا، ئەرکی خڕۆکە سپییەکان کەمدەبێتەوە، کەبەرگریش کەمبۆوە، لاوازی و نەخۆشیەکان زیاتر دەبن. هەموو ئەم گۆڕانە جەستەییانە شان بەشانی کەمبوونەوەی هۆڕمۆنە جنسییەکان، ڕوودەدەن دەبنەهۆی کەمبونەوەی ئارەزوو و کارای سێکسی و نەمانی سوڕی مانگانە لای ژنان.

پێچەوانەی پیرییەتی:

تێبینی کراوە زۆربەی ئەو گۆڕانانەی لەئەنجامی پیربوونەوە ڕوودەدەن هاوشێوەی ئەو حاڵەتەن کەلەلای ئەو منداڵ و هەرزەکارانە ڕوودەدەن کەدوچاری کەمی هۆرمۆنی گەشە بوون، یان دیاردەی زوو پیربوون، ئەو کاملاَنەش کە پێویستیان بە هۆرمۆنی گەشەیە لە پیربووندا، هەروەها تێبینی کراوە کە دەکرێت زۆر لەم گۆڕینانە بەبەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشەکردن پێچەوانە بکرێتەوە، ئەمەش بوو بەهۆی گۆڕینی ڕوانگەی کلاسیکی بۆ قۆناغی پیربوون، لە دیاردەیەکی سروشتییەوە بۆ دانانی بە دیاردەیەکی نەخۆشی و، دەکرێت پێچەوانە بکرێتەوە.

توێژینەوەکان دەریانخستووە کە پێدانی جێگرەوەی هۆرمۆنی ئەستڕۆجین بە ژنان پاش تەمەنی نائومێدی ڕووبەڕووی چەند گۆڕانێکی پیریەتی دەوەستێتەوە، وەك کنوچکەبوونی ئێسکەکان و هەندێك لە نیشانە دەروونییەکانی ئەو تەمەنە لەگەڵ خۆیدا دەیهێنێت، بەپێچەوانەی ئەمەوە پێدانی جێگرەوەی هۆرمۆنی ئەندرۆجین بە پیاوان پاش تەمەنی نائومێدی هیچ کاریگەرییەکی نییە، چونکە کەمبوونەوەی ئەستڕۆجین لای ژنان زۆر لە کەمبوونەوەی ئەندرۆجین لای پیاوان زیاترە

لەبەرئەوە دیدگاکان ڕوولەهۆرمۆنی گەشەکردنن، تا ببێتە یەکەم هەڵبژێردراوی بنەڕەتی بۆ پێچەوانەکردنەوەی پیریەتی. لەم دواییەدا ئەو توژینەوانەی لەپەیمانگای نیشتمانی لە وڵاتە یەکگرتووەکان بە ئەنجام دران، یان لە زانکۆ ئەمریکی و ئەوروپیەکانی دیکە دەریخست کە لەئەنجامی پێدانی هۆرمۆنی گەشەکردن بەبڕی جیاواز لەچەندین خۆبەخش لە شەست و حەفتا ساڵەکان، ئاکامێکی سەرەتایی باش هەبوو، بۆ پێچەوانەکردنەوەی ئەو

گۆڕانکارییانەی لەپیربووندا دروست دەبن، بەلاَم ئەو توژینەوانە ماوەیەکی کەمە بەئەنجام دەدرێن و تائێستاش لەبەردەوامیدان

لەهەندێك حاڵەتی ئەو توژینەوانەدا هۆرمۆنی گەشەکردن بەتەنیا بەکەسەکان دەدرێت، لەهەندێکی دیکەدا ئەم هۆرمۆنە لەگەڵ ئەستڕۆجین بۆ ژنان و ئەندرۆجین بۆ پیاوان دەدرێت، ئاکامەکانی ئەم تاقیکردنەوانەش مژدەی دۆزینەوەی (ئکسیری گەنجێتی) ئاشکرا دەکەن، چونکە هۆرمۆنی گەشەکردن وایکردووە هەندێك حاڵەت پێچەوانە بکەنەوە لەلەشدا وەك دووچاربوون بە نەخۆشی و سووتانەکان یان نەخۆشی نەبوونی بەرگری (AIDS)، بەمەش ئەم دەرمانە

کەشتێکی سادە بوو بۆمنداڵانی کورتەباڵا بەکاردەهێنر، بۆ دەرمانێك گۆڕا کەسوودی بێ ئەژماری هەیە، هەر ئەمەش پاڵی بەتوژەرانەوە نا تیشکی زیاتر بخەنە سەر فسیۆلۆژی ئەم هۆرمۆنە.

پاڵنەر:

دەرکەوتووە ئەم هۆرمۆنە کەژێر مێشکەرژێن Pituitary Gland لە کۆئەندامی دەماریدا دەریدەدات کەوتۆتە ژێر کاریگەری هۆرمۆنێکی پاڵنەرەوە کەپێی دەڵێن هۆرمۆنی دەردەری هۆرمۆنی گەشەکردن ghrh واتە Growth Hormone Releasing Hormone کەئەناوچەی هایپۆسالامەس Hypothalamus لە کۆئەندامی دەماریدا دەردەدرێت، ئەم هۆرمۆنە دەکەوێتە ژێر کاریگەری هەندێك ماددەی پرۆتینی سادە کەهەندێك بنکە ئاوك لەدەماخدا دەریدەدات و پێی دەڵێن:

Growth Hormone Releasing Peptidesو بەم زووانە دۆزراوەتەوەو، بڕوایە کەئەمە یەکەم شوێنە بۆ دەردانی هۆرمۆنی گەشە کردن .

زاناکان توانیویانە پێکهاتەی هۆرمۆنی دەردەری هۆرمۆنی گەشەکردن GHRH لەتاقیگەدا تاقی بکەنەوەو دروستی بکەن، دەستەی خۆراك و دەرمانی ئەمریکیش ڕێگەی داوە لەهەندێك حاڵەتی پێداویستی ئەم هۆرمۆنە بەکاربهێنن.

خەسڵەتێکی دیکەی ئەم هۆرمۆنە هاندەرە ئەوەیە کە جەستە هاندەدات بۆخۆی هۆرمۆنی گەشەکردن دەربدات، بەوەش جەستە ئەو بڕە فسیۆلۆژییە دەردەدات کە پێویستیەتی و لە لەشیدا کەمی کردووە، بێجگە لەوەی نرخی لە نرخی هۆرمۆنی گەشەکردن هەرزانترە، چونکە هەندێك کلینیکی پزیشکان لە ئەورووپاو ئەمریکا بۆ چاککردنی چۆنێتی ژیان بۆچارەسەرکردنی پیریەتی بەکاریدەهێنن یان بۆ پێچەوانەکردنەوەی دیاردەکانی پیریەتی، تەنانەت قەڵەوی لای بەساڵاچووان، ئێستاش هەمووان چاوەڕێن کۆمپانیاکانی دەرمان هاوشێوەکانی ئەو ماددە پرۆتینیانە دروست بکەن کە دەماغ دەری دەدات، تاوەکو شێوەیەکی فسیۆلۆژی نموونەی هەبێت بۆ پێچەوانەکردنەوەی دیاردەکانی پیریەتی.

گرفتە ئانۆژداربیەکان:

بیرۆکەی دۆزینەوەی دژە پیریەتی چەندین گرفتی ئکاری و نۆژداری و کۆمەڵایەتی نایەوەو، پرسیاری گەلێکیش هەن کە بەئاسانی وەڵام نادرێنەوە.

چونکە هەندێك توژەر پێشنیازی چارەسەرکردنی ژمارەیەکی دیاریکراولە بەساڵاچووان، دەکەن بەتەنها پیریەتی شاراوە – نادیار دەکەن، لەکاتێکدا توژەرانی دیکە چارەسەریان بۆ هەمووان پێ باشە، ئەمەش بۆخۆی بارێکی گەورەی ئابووری لەسەر ئەو لایەنە دروست دەکات کەراپێویست دەکات نرخی بەرزی ئەم چارەسەرە بدات، ئێستا کۆمپانیاکانی دڵنیایی لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا نایەوێت تێچوونی ئەم چارەسەرە لە ئەستۆ بگرێت، ئەمەش لەگەڵ خۆیدا گرفتی کۆمەڵایەتی گەورەتر دروست دەکات، لەوەی پیرە دەوڵەمەندەکان دەتوانن نرخەکە بدەن، بەڵام لەتوانای هەژاراندا نییە

هەروەها بەئاسانی ئەو ئەمەنە نازانرێت کەپێویستە چارەسەرەکە بەتەواوی لەو کاتەوە دەستپێبکرێت یان ئەو بڕە چارەسەرەی کە بەکاردێت، ئەوەش نازانرێت کە ئایا دەکرێت لەمجۆرە دەرمانە بەکەسێك بدرێت کە پێشتر دووچاری شێرپەنجە هاتووە، لەترسی ئەوەی نەوەك دەرمانی گەشەکردن و دژی پیرییەکە ببێ پاڵنەرێك بۆ گەشەکردنی خانە شێرپەنجەییەکان، ئەگەرچی ئاکامە سەرەتاییەکان ئەم ئەگەرە بەدوور دەزانرێت.

ئەمجۆرە دەرمانانەش لە کاریگەری لاوەکی بێ بەش نین، وەك قەتیس بوونی ئاو لە جەستەدا کە چەند گرفت و پەستانێك لەسەر هەندێك دەمار دروست دەکات، هەروەها چەند ئازارێکی جێگەیی لەماسولکەکان یان دەبێتەهۆی هەستیارێتی بەڵام ئاکامە سەرەتاییەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە سوودە چاوەڕوانکراوەکانی (گەنجێتی مانەوە) لەسەرو ئەم سەترسیانەرەیە.

سەرەڕای هەموو ئەم پێدراوانە، کەچی هەندێك لەوە دەپرسن کە سوودی جێگرتنەوەی ئەو هۆرمۆنانە چین کە دەردانیان لە جەستەدا کەم دەکات، بەڕای هەندێك پزیشك هیچ سوودێك لەوەدا نییە، پاساوی ئەم بۆچوونەشیان ئەوەیە کە جەستە خۆی (بەرنامەرێژ) کراوە لەحاڵەتە سروشتییەکەیدا بۆ ڕوودانی ئەم گۆڕانکارییانە، ئیدی چ پێویست بەپێچەوانە کردنەوە دەکات؟ ! وەڵامێکی تەواو بۆ ئەم پرسیارە نییە، بەڵام خۆپاراستن هەردەم باشترین چارەسەر بووە، ڕەنگە ڕۆژێك لە ڕۆژان بگەینە حاڵەتی خۆپاراستنێکی دوورو درێژ لە پیریەتی

پەرچڤەی ئاشتی ئەحمەد لە (العربی)یەوە

گەڕانەوە بۆ ڕابردوو

وەرگێڕانی: رووخۆش عەلی

ئەو دووپرسیارە گرنگەی کە دەشێت کەسێك ئاڕاستەی خۆی بکات بریتین لە:

من چیم کردووە تا شایستەی ئەم ئازارە بم؟

بۆچی جارێکی دی لەم ئازارەدا بژیم؟

کاتێك دەپرسیت من چیم کردووە تا شایستەی ئەم ئازارە بم لەباری هۆشیاریدا واتە لە هەستدا ئارەزووی سەرچاوەی ئەزموونــە هەنوکەییەکــەی لەبەشــی ئەســتی مێــشکتدا دەکەیت، هـەر کەسێك لە ناخەوە دەزانێت کە هـەر هۆیـەك هۆکارێك‌و هـەر کارێك کاردانەوەیـەکی هەیە. تۆ پرسیاری ئەو شتە دەکەیت کە سەرەتا چاندووتە و پاشتر دروێنەی دەکەیت، لەهـەمان کاتدا پرسیاری دووەم (بۆچی جارێکی دی ئـەم ناخۆشـییە بـچێژم) پرسـیارێکی زیـاتر پڕمانایـە لێرەدا تۆ دەبیتـە شێوازی ژیانت‌و و دەشێت ئەم شێوازە، پەیوەنـدی تایبـەتی لـەخۆ بگرێت کەلەوانەیـە لـە ڕەوشـتی تـۆدا دۆزێنکـی کۆمەڵایـەتی هـەبێت. لـە ڕاسـتیدا یەکـەمین هـەنگاوی گرنگ بۆ چاککردنەوەی ئەم ڕەوشتە ناهـەموارە شێوازێکە کە چەسپیوە یان دەچەسپێت، بێگومان هـەموو شێوازەکان پێویستیان بە چاککردنەوە نییە، لە ڕاستیدا ئێمە هەموومان زۆر شێوازمان هەیە کە هیچ بێزارمان ناکەن لەبـەر ئـەوە فەرامۆشیان دەکەین، ئـەم ڕاستییەی خوارەوە واتە " شێوازە پۆزەتیڤەکان ڕووبەڕووبونەوەیەکی سەختن، بەڵام خۆشن " گرنگە، بەڵام وەك پێویست باس نەکراوە.

شێواز چی یە؟ شێواز بریتی یە لە بابەتێکی دووپاتکراوە یــان قۆناغێــك لــە ژیــان‌و چــۆنێتی هەڵــسوکەوت وکردارو‌تایبەتمەندییــەکانی، لــەخۆدەگرێت. شـێواز هــەر شتێکە وەك نمونەو ڕابەر ڕەفتار بکات یان کۆپی چالاکییە دووبارەکراوەکـان، بێـت. بریتـی یـە لـە تۆڕێـك لـە دەزووی ئاڵۆسـکاو کــە شــانەی ژیانمــان پێـك دێنێـت دەشـێت شێوازەکان بـۆ ئێمـە سـوود مەنـد بێـت یـان ئاستەنگ‌و بەرەنگاربوونــەوەمان بــۆ دروســتبکات نمونــەی شــێوازە پۆزەتیڤەکانی، وەك: ئەریتی پەسەندو کارامەیی‌و توانستە تایبەتیـەکانی تـاك کـە ئەمانـە بەختـەوەری ژیـان بـۆ مرۆڤ ســاناتر دەکــەن‌و خۆشــی‌و ڕەزامەنــدیمان پێدەبەخــشن. بۆنمونــە زۆربــەی خــەڵك شــێوازی خۆشەویــستییان لــە ژیانیانــدا هەیــە لەلایــەکی دیکــەوە شــێوازەکانی بەرەنگاربوونەوە نێگەتیڤ نین، بەڵکو بوارە بۆ گەشەکردن، چــونکە بــەبێ بەرەنگاربوونــەوە نــا چالاك‌ولاواز دەبــین. لەوانەیە شێوازی بەرەنگاربوونە فرمێسك وفۆبیاوتووڕەیی لە خۆبگرێت. دەشێت شێوازە نێگەتیڤەکانی دی وەك ڕق وکینەوناحــەزی سەرچــاوەکەیان لــە نــاوەوەی مرۆڤــەوە هانبـدرێت. دەشێت ئـەم وتـارە لـە پرۆسـەی دۆزینـەوەی شــێوازەکانی ناوەنــاخی خــۆت یارمــەتیت بــدات لەوانەیـە شــێوازەکان پرسیاری گـرنگ بن،بـەڵام تـەنها تـۆ دەتوانیـت بەراسـتی ودڵـسۆزی وەڵامیـان بدەیتــەوە.هــەتا زیــاتر بخوێنیتەوە بۆت دەردەکەوێت کە توێژینەوەت سەبارەت بە خـودی خـۆت لـە کەرەسـە پراکتیکییـەکانی وەك نوسـینی یادەوەرییـەکان‌و دیاریکردنی نمونـەیی، نزیـك دەبیتـەوە، ئێمــە پێکــەوە لــە شــێوازە دەروونیــەکانی وەك ئولفــدنی موگناتیــسی‌و مێدیتەیــشن (پاکژکردنــەوەی هــزر) و هەڵسەنگاندنی ژیانی ڕابردوو دەکۆڵینەوە، پێویستە ژیانی ڕابردوو پەیوەندی بە شێوازەکانی ئێستاو کاردانەوەکانی ڕۆژانـەوە، هـەبێت. توێژینـەوەکانی ساڵانی پێـشوو ئـەوە دووپـات دەکەنەوە، کە بنەمای کردارەکانمـان لە ئێستادا زیاتر لە دوێنێ و ساڵی ڕابردوو تەنانەت سەردەمی زووی منداڵیش ڕەنگ دادەکوتێت.

توێژینەوەی پێکهاتەکانی ناو مێشك:

مێژووی هەر مرۆڤێك بریتی یە لە کۆی تۆماری هەزارەهای ئەزموون بە درێژایی ژیان لە ناو نەستی (Subconscious) مرۆڤداو زۆربەمان لە یادەوەری ئەو ئەزموونانە، ئاگادار نین، تەنانەت ئەگەر ئاگاداریش بین دەشێت ئەو بیرهاتنەوە هەستپێکراوانە کاریگەری ڕاستەوخۆو قوڵیان لەسەر ئاکارو بڕیارەکانمان هەبێت، لە ڕاستیدا سەرکێشییە ئەگەر بتوانین بەناو تۆماری ژیانی ڕابردوومانداا تێپەڕبین. ئەگەر لە ئەزموونی ژیانی ڕابردووت بە گومانیت تەنها بۆ ساتەوەختێك لە بیرڕواییت بەگومان بەو مێشکت والآ بکە لە دەروازەیەکی نوێوە بۆ نێو جیهانێکی نوێ بڕۆ. گەشتی گەڕان بەناو سەرکێشییەکان و گفتوگۆی نهێنییە دزراوەکانی ناو ناخی خۆت دەست پێبکە. ئەو زانستەی کە لەڕەوشی سەردەمی ڕابردووی ناخی مرۆڤ دەکۆڵێتەوەو بەشێکی هەرە مرۆڤانەی ئێمە پێکدێنێت پێی دەوترێت سۆفی گەری(mysticism).

کاری ئەو توێژەرەوانەی لەژیانی مرۆڤ دەکۆڵنەوە لەکاری شوێنەوار ناسان دەچێت کەلەشارە دروستکراوەکانی سەردەمی مێژوو بەر لە مێژوو دەکۆڵنەوە، بەڵام شوێنەوار ناسە دەروونیەکان لەمیانەی گەڕانەوە بۆ ڕەوشتی ڕابردوو زیاتر چینی ژێرەوەی یادەوەری (MEMORY) نەك تۆمارنامەی جیۆلۆجی نیشان دەدەن. شوێنەوار ناسە دەروونییەکان لە میانەی پشکنینی پارچە ناتەواوەکانی ڕابردووە زانیارییە بەسوودەکان و تەنانەت زیان بەخشەکانیش دەدۆزنەوەو گفتوگۆ لەگەڵ ئەو زانیارییانەدا دەکەن و پلانی هەمەجۆر بۆ تێڕوانینی ڕوونتری شێوازە دێرینەکانی ژیانی ڕابردوو دادەڕێژن، توێژەرەوە دەروونیەکان ڕەهەندە شاراوەکانی ڕابردوو دەدۆزنەوە وەك ڕابەری گەشتەکەیان بۆ هەڵسەنگاندنی ئێستا، دەیخەنە ڕوو لە کاتێکدا بیریارە دەروونیەکان پێشەنگی سبەی و پەرەپێدەرو پلان داڕێژەری جیهانێکی نادیارو ڕەهەندەکانی داهاتووی ئەو جیهانەن، کە توێژینەوە سەرەتاییەکانیان لێکۆڵینەوەیە لە ڕابردوو.

نهێنییەکانی ژیانی ڕابردوو:

نهێنییەکانی مێشکی مرۆڤ بۆماوەی چەند سەدەیەك شاراوە بوون، هەرچۆنێك بێت دۆزینەوەی جیهانی نوێ سنوری کۆتایی نییە ! مێشك ڕێبازێکە پێیدا لەڕابردووەوە بۆ ئێستاو داهاتوو تێپەڕدەبین، مێشسك چەندەها ناکۆکی سەرسوڕهێنەر لەخۆ دەگرێت و زوربەی خەڵك لە توانا شاراوەکەی دەسڵەمنەوەو لەوانەیە گرنگی زیاتر بە لایەنە شاراوەکەی خودی خۆیان بدەن.

هەموو کەسێك لە ژیانیدا ئەزموون و هەڵەو ناکۆکی هەیە، هەر بە وێنەی هەسارەی زەوی کەژمارەیەکی بێشومار درزی گەورە لەژێر ڕووەکەیدایە. هەروەها دەرونیش پنتی گڕکانی هەستیاری تێدایە کەدەبێتەهۆی دەمارگیری و توندوتیژی شاراوە. لەگەڵ ئەوەشدا خەڵك لە میانەی بەرەنگاربوونەوەی دەمارگیری و توندوتیژی یەوە زووتر پێش دەکەوێت و زیاتر ژیری و دانایی پەیدادەکات وەك لە بوار پێدانیان، کاتێك خەڵك بۆی دەردەکەوێت کەوانە سەختەکان بۆ گەشەکردن و چاکتر بوونی خۆیانە، تێگەیشتووتر دەبن. هەمیشە پەندی ئەزموونەکانی ڕابردوو کاریگەری قوڵیان لەسەر ژیانی هەنووکەیی مرۆڤ دەبێت. هەندێکجار ئێمە لە میانەی شتی نائاسایی و ڕاستییەوە ئەزمون لەسەرجەم بوارەکانی ژیانەوە فێردەبین. ئەم درکاندنە هێندە قوڵە کە زۆربەی خەڵك لەبیرکردنی تەواوی یادەوەرییەکانیان لاپەسەندترە. ئێمە ئەزموونی ژیانی هەردوو توخمەکەمان لەلا هەیەو لەنێو خەڵکی هەمەجۆردا دەژین کە هەڵگری چەندین بیروباوەڕ و چەندین پارچە زەوییان لەم جیهانەدا ئاوەدان کردۆتەوە هیواداریین پەند لە ئەزموونی هەمەجۆری شوێنەکان و سەردەمی ڕابردوو

وەربگرین‌و لە میانەی ئەم پەندانەوە ڕێزگرتن‌و پەیوەندی هاوبەش لەگەڵ هەموو مرۆڤایەتیدا دروست بکەین

ئامانجی هەر مرۆڤێك گەشەكردنی باری دەروونییەتی بەجۆرێك كە ئەم پەیوەندییە هاوبەشە بەهێزبكات‌و بەم شێوەیە ژیان لەهەموو ڕوویەرێكی سروشتدا بەهێزو دەوڵەمەند دەبێت. بیرەوەرییەكانی ئەستی ژیانی ڕابردوومان كاریگەری پۆزەتیڤی یان نادروستی لەسەر ژیانی ئێستامان بەجێدێڵێت. بۆنمونە زۆر جار كەسێك لە ژیانی ڕابردوویدا ستەمی كردووە، لە ژیانی ئێستاشیدا هەر بۆ ستەمكاری، دەگەڕێت.

با ئێمە لە كێشەی هیندییە ئەمریكییەكان بكۆڵینەوە كەتالان‌و ستەمیان بەرامبەر دەكرا بەڵام زۆربەیان دووبارە بۆهەمان شێوازی ژیانی ڕابردوویان دەگەڕانەوە.

بۆ نمونە گەر جارێك وەك هیندییەكی ئەمیریكی ژیابین دەپرسین ئایا چۆن كێشەی ئەمڕۆی هیندییەكان سەری هەڵداوە؟

پەند وەرگرتن لە ڕابووردوو

لەگەڵ ئەوەشدا یادەوەرییەكانی ژیانی ڕابردوومان نادیارە، گەر بمانەوێت سوود لە ئەزموونەكانی ژیانی ڕابردوومان وەربگرین كە تا چ ئاستێك نووسینەرەی " سەركێشییە دەروونیەكان" دەبێتە یارمەتیدەرمان لە گەڕان بەناویادەوەرییە دەروونییەكانمان دا. ئەم گەشتە گەڕانەوەیە بۆ سەرچاوەی شتەكان، و بەكارهێنانی دروستی ئەم گەشتە هۆكارێكی كاریگەرە بۆ پساندنی كۆتەكانی ڕابووردوو كە هەندێكجار ئەم كۆتانە بینراون‌و هەندێكجار نەبینراون، كاتێك ئەم كۆتانە دەپسێن دەتوانیت لە ئێستادا مرۆڤایەتیت گەشە پێبدەیت‌و لەسەر ئایندەیەكی گونجاو بەردەوام بیت، پێویستەبەر لە دەسپێكی گەشتەكە پرسیار لەخۆت بكەیت، ئایا تۆ بەدوای چیدا دەگەڕێیت؟

ئەو پرسیارانە كامانەن كە ئاڕاستە دەكرێن؟ چۆن دەتوانیت باشترین سوود لەوەڵامەكانیان وەربگریت؟ تۆ كێ بوویت‌و چۆن هۆشیاری پەیدادەكەیت؟ چۆن سەركەوتوو دەبیت یان چۆن شكست دێنیت؟ چۆن بەباشی‌و چاكی لە ژیان بەردەوام دەبیت؟ ئایا بۆ پێشكەوتنی خۆت یان خێزانەكەت یان كۆمەڵگەكەت كارتكردووە؟ كاری پرۆسەی گەڕانەوە، فێركردن‌و چۆنێتی بەكارهێنانی ئەو زانیارییانە نییە، بەڵكو زۆر لەوە گرنگتر ئەوەیە تۆ كێ بویت‌و لەكوێ ژیاریت. دەروون زۆر لەو ڕووكەشە گرنگترە كەلەبەر چاودایە. با ئێمە لەم لێكچوونە بكۆڵینەوە گریمان بەرگی پیاوچاكانت پۆشیوە، ئایا تۆ ئەو كەسەیت كە ئەو بەرگەت پۆشیوە؟ بێگومان نەخێر، قۆستنەوەی ڕواڵەتی دەرەكی بۆ دروستكردنی خەیاڵ هەڵەیە. ڕواڵەتی دەرەكی لە ژیانی ڕابردوودا گرنگی زۆری نییە چونكە ناخی مرۆڤ وەك خۆی دەمێنێتەوە. تۆ چی بوویت، گرنگی پەندەكان‌و هۆشیاری چی یە؟ بیرەوەرییە دەروونییەكان دانایی‌و ژیری ڕاستەقینەن لە ژیانی تۆدا

بۆچی ئێمە زیاتر لە ژیانێكمان هەیە

لەو بڕوایەدام ئێمە لە ژیانێك زیاترمان پێبەخشراوە زیاتر لەهەر هۆیەكی دیكە تاكو پەند وەربگرین، ئەو پەندە گرنگەش بەخشندەییە. زۆربەی خەڵك دەڵێن لە كەسانی دیكە دەبوورن، بەڵام گرنگ ئەوەیە لە ڕاستیدا بەخشندەبن، خەڵك هەمیشە شتێك دەڵێن بەڵام پێچەوانەكەی دەكەن. ئەو ئەزموون‌و پەندە زۆرەی فێری دەبین وامان لێدەكەن بە ئاسانی بەخشندە بین. بۆ نمونە گریمان كەسێك شتێكی دزیوە، (لەوانەیە ئێمە هەمووماں لە ژیاندا ئەو جۆرە دزییەمان كردبێت) هەمیشە ئەوانی دی لە ڕەوشی ژیانی ئێستادا وەك كەسێكی دز بیری لێدەكەنەوە، هەرچەندە لەوانەیە ئەو كەسە خاوەنی كۆمەڵێك خەسڵەتی زۆر باشیش بێت.

گرنگترین پەندی گەڕانەوە بۆ ڕابووردوو لە مێژووی مرۆڤایەتیدا ئەوەیە كە هەر ژیانێك تۆماری پرشنگدارو بێسودو ڕووداوی بچوك وگەورەو دۆڕاوە لەخۆ دەگرێت. گەڕانەوە دەروونییەكان وەك دیاری بیرەوەرییە دەروونییەكانت پاراو دەكەن وەك پێشتر ئاماژەی پێكرا توێژەرەوە دەروونییەكان یارمەتیت دەدەن بە ڕابووردووتدا بچیتەوەو ئێستات بەهێز بكەیت. ڕووداوەكان یارمەتیت دەدەن پلان بۆ ئایندەیەكی بەختەوەرترو دروستتر، دابڕێژیت، پێویستە بەر لە دەستپێكی بونیاتنانی داهاتوو بڕوات بە ئایندەیەكی دروست‌و ئاسوودەو تەندروست هەبێت.

سەرچاوە:

2003 Nathan Marika Produtions.
Human Potential Technology is the trade mark of Nathan Marika Productions.

سێکس و هاوسەری

پەرچڤەی: سەرهەنگ محەمەد

چەمکی سێکس؛

وشەی سێکس گوتەیەکە کە مانایەکی قول دەبەخشێت بۆ لاوی پێگەیشتوو مانای بەجێ هێشتنی رابوردوو روکردنە ئامانجەکانی داهاتوو

لەسەر ئەو مرۆڤەی ئاواتی ژیانێکی سێکسی تەواو دەخوازێت ئەوەیە کە بارودۆخ و کاریگەرییەکانی هەردوو سەردەمی منداڵی و لاوێتی فەرامۆش نەکات، ئەوەش بە یەککرتن لەگەڵ بارودۆخ و کاریگەرییەکانی هاوسەرگیری، چونکە کاتێك پیاو هاوسەرگیری دەکات ئەوا بەشێوەیەکی نوێ رووبەرووی سێکس دەبێتەوە، ئەم راستیەش یەکەمین شتێکە کە مرۆڤ لەکاتی هاوسەرکردندا روبەرووی دەبێتەوە

خۆئامادەکردن بۆ ژیانیانێکی هاوسەری و سێکسی بەختیار لەسەر مرۆڤ پێویستە تەنها بەوە وازنەهێنێت کە بەدوای ئامادەباشی سێکسی دا بگەرێت بەڵکو پێویستە ژیانی سێکسی رابردووش بهێنێتەوە بەرچاو، چونکە مرۆڤ تەنانەت لەسەردەمی منداڵیشدا هەستێکی سێکسی هەیەو تەنها کاریگەرییەك بەسە بۆ ئەوەی ئەو هەستەی لا دروست بکات

مرۆڤ دەست دەکات بە هەستکردنی سێکسی تەنها بە بیرکردنەوە لە خودی خۆی وەك بونەوەرێکی زیندو.

هەموو کورێك ئاگاداری لەسەر مەسەلە سێکسیەکان هەیەو زۆر زەحمەتە ئەو بیرکردنەوەیەی لەو بارەیەوە لابرێت هەرچەندێك دەرگاکانی چاودێری لەسەر توند بکرێت.

ئەگەر باس لە پاکێتی مرۆڤێك کرا، مانای وانیە بیر لە سێکس ناکاتەوە

ناتوانرێت کاریگەری ئەزمونە سێکسیە کۆنەکان بە تەنها بە هاوسەرگیری کردن لەبیر خۆ ببرێتەوە، چونکە ئەوانە چونەتە ناو هەناوی مرۆڤەکەوە پەیوەندی سێکسیش لە نێوان ژن و مێردا چی دی نیە جگە لە زایەڵەی هەستە سێکسیەکانی رابردو نەبێت. لەبەر ئەوە ئەگەر ژن و مێرد لە کاتی هاوسەرگیریان دا ئەم راستیانەیان فەرامۆش کرد ئەوا زۆر بەزویی گەشتەکەیان بۆ مانگی هەنگوینی سەرکەوتو نابێت یان تووشی وەرسی دەبێت

ئەوەی بۆ یەکەم جار سەرنجی دەدەین لە کاتی رامان لە رابوردومان دەبینین کە بیرکردنەوەمان دەربارەی مەسەلە سێکسیەکان و ناراستەیان تەواو جیاوازن لە هەموو بیرکردنەوە یا ناڕاستەیەکی دیکە کە لەگەڵیاندا بوون.

و ئەگەر ئەم بیرەوەریانە نەگەنە ژیانێکی هێمنی بەختیار، ئەوا بەهێنانەوە بیرمان هەست بەشەرم و تاوان و ترس دەکەین و ئەوانەش لە سروشتە سێکسیەکەوە پەیدا نابن بەڵکو لەو کاریگەرییە کۆمەڵایەتیانەوە سەرچاوە دەگرن کە هەر لە منداڵیەکی زوە دەوری ژیانیان داوین و سێبەریان بەسەر کێشە سێکسیەکاندا دەدەن بە زانینی ئەمە تێ دەگەین کە نەزانیمان دەربارەی کێشەی سێکسی لەو ژیانە بێ بەشمان دەکات کە ئەو دوو هاوسەرە چێژی لێدەبینن کە بە تەواوی راستیە سێکسیەکان و تێگەیشتون و دەیزانن.

هەرچەندێك خۆمان لە بیرکردنەوە لە مەسەلەی سێکسی دوربخەینەوە، ئێمە لە دورخستنەوەی لە بیرکردنەوەماندا سەرناکەوین چونکە بەهێزترین و توندترین رەمەك (غەریزە) ی گیانەوەرییە تیاماندا کە هەموو گیانەوەرانی باڵا و گیانەوەرانی نزم بەشداری تێدا دەکەن.

گومان لەوەدا نییە کە سروشت دادپەروەرو کارچاکە لەوەی ئەو هەستی چێژەی لەکاتی سێکس کردندا بەمرۆڤ بەخشیوە ئاشکراشە کە مرۆڤ لە کاتی برسێتی و ئارەزووی سێکسیدا زۆر لە گیانەوەر نزیکترە

مرۆڤ لە ساتی سێکس کردنداو کاتێک دەگاتە لوتکەی چێژوەرگرتن تێکەڵێک لە هەست و هەڵچون بەسەریدا دێت کە لە گیانەوەر جیای دەکاتەوە

لە راستیدا مرۆڤ ئەگەر لە خەسڵەتە مرۆڤیەکانی ابڕا ئەوا هەستە سێکسیەکەی دێتە پلە نزمەکانەوە پێویستە ئەم راستیەش هەموو پیاوێک لەکاتی هاوسەرکردنیدا لێ ی وردبێتەوە

رەمەك (غەریزە) ی سێکسی لە مرۆڤدا تەواوەو ناتوانرێت پشت گوێ بخرێت یان لەبیر خۆ ببرێتەوەو لەبەر ئەوەش کە هەستی سێکسی سوڵتانی غەریزەیە ئەوا سەر بۆ کاریگەرو وەڵامدانەوەکانی مرۆڤ دادە نەوێنێت و هەستی سێکسیش کارێکی میکانیکی نییە، چونکە ئەگەر وابوایە ئەوا تیایدا هیچ هەستمان بە چێژو خۆشی نەدەکرد. پیاو ژنی سەردەم ئەگەر جەستەو ئەقڵیان ساغ بێت، دەتوانن خۆشی و چێژی زۆر لە ژیانی هاوسەری سێکسیان بە ئاسایی و سەرکەوتوی وەربگرن

هەرگیز ئەوەش راست نییە کە گوایە ژیانی شارستانی لە سوڵتانی غەریزەی سێکسی کەم دەکاتەوە، و گوایە ئەم غەریزەیە لەگەڵ درندە کۆنەکاندا لە ئەو پەڕی توندی و هێز دابوە، چونکە لە راستیدا بە قاڵبون (تهزیب) ی مرۆڤدا

خۆشی و چێژوەرگرتن زیاتر دەبێت.

و لە کاتێکدا مرۆڤ رابردوی سێکسی خۆی، دەخاتەوە بەرچاوی پێویستە ئەم پرسیارانە لەخۆی بکات:

پرسیاری یەکەم: ئەزمونە سێکسیەکان لەسەردەمی منداڵیدا چی بوە؟ !

پرسیاری دووەم: ئایا سێکس لە ژیاندا رابردویەکی هەیە؟

و لە راستیشدا ئەو منداڵەی هیچ هەستێکی سێکسی نەبێت ئەوە شازە.

دەتوانرێت بوترێت لەگەڵ پاراستنکاری دایك و باوك و پارێزگاریکردنیاندا لەوانەیە هەستی سێکسی تەنها لەو منداڵەدا درەنگ بێداربێتەوە، ئەگەر چی لەوانەشە ئەو درەنگ بێداربونەیەوە زیان بە منداڵەکەی بگەیەنێت، چونکە لەوانەیە هەستە سێکسیەکەی لە پڕ یەك جار بتەقێتەوەو زیانێکی زۆر گەورەی پێ بگەیەنێت

لەبەر ئەوە لەسەر ئەو مرۆڤە پێویستە کە هاوسەری دەکات پرسیار لەخۆی بکات کەی و لە کوێ بیرکردنەوەی سێکسی دەستی پێ کردو لەدوای ئەوەش چی روی دا؟ و باوك و دایکی ئەم پەرۆشییەیان چۆن وەرگرت؟ و کاریگەری خوێندنگە لەسەر ژیانی سێکسی چۆن بوو؟ و منداڵەکان لە خوێندنگە لە قسەوباسەکانیاندا زانیاری سێکسیان بۆیەك ئاڵوگۆڕدەکرد، وئەگەر بنەڕەتی ئەو زانیارییانە راست و دروست بوون ئەوا بێگومان سودی لێبینیون، ئەگەر نا بە پێچەوانەوە زیانیان بۆی هەبووە.

پرسیاری سێیەم: ئەزموونەکانی لاوی و کامیان کاریگەری لەسەر رەوتی ژیان هەبووە؟

بەبیرهێنانەوەی ئەم ئەزموونانەی پێش هاوسەری مرۆڤ خۆی لە زیان بەخشەکانیان بەدوور دەگرێت و سوودیش لە باشەکانیان وەردەگرێت.

پرسیاری چوارەم: ئایا مومارەسەی کرداری سێکسی نهێنیم کردووەو ئایا کاریگەرییان لەسەر تەندروستیم چی بووە؟

و ئەگەر مرۆڤ (دەستپەڕ) ی کردووە، پێویستە پێش هاوسەرکردن وازی لێ بهێنێت

و ئەگەر مرۆڤ ئەم پرسیارانەی لەخۆی کردو بە وەڵامدانەوەکانی سەرکەوت، ئەوا بەرەو پیری هاوسەرکردن بەوپەڕی باوەڕ بەخۆبوون و دڵنیاییەوە لەو پاشەڕۆژو داهاتە گەشاوەیە دەڕوات کە چاوەڕوانی دەکات.

هاوسەرگیری و راستییە دەرونیەکان

چەند راستییەکی دەرونی هەن کە پێویستەهیچ ژن و پیاوێك بۆ دەست بەرداری ژیانێکی هاوسەری سەرکەوتوو کە باڵی تەندروستی و بەختیاری بەسەریاندا بکێشێتەوە سەقامگیری بۆیان ببێتە کۆڵەکە، فەرامۆشی نەکەن. راستیەکانیش ئەمانەن:

1- ژیانی دەستگیرانیان زۆر درێژە نەکێشێت بە شێوەیەك لە ساڵێك زیاتر نەبێت و ئەو ماوەیەش بۆیان ببێتە ماوەی تاقیکردنەوە بۆ هەردوکیان.

2- پێگەیشتنی دەروونی لای هەردوو هاوسەرەکە تەواو بێت، واتە ئامۆژگاری کەس ناکەین کە هاوسەری تەمەن زوو بکات

3- بوونی پێگەیشتنی کۆمەڵایەتی لای هەردوو هاوسەرەکەو بوونی پەیوەندییەکی باشی بەتین بە دایك و باوك و خێزانی هەردوکیانەوە

4- گونجاندن لە ئارەزووی هەردوکیانداو ئەو وێنە ئایدیاییەی کە هەر یەکەیان بۆ هاوبەشی ژیانی لە خەیاڵیدا کێشاویەتی و پێویستی ئەوەی کە جیاوازییەکی زۆر لە تواناکانی هەردوکیاندا نەبێت وەك: زیرەکی و بیرکردنەوەو ئارەزووەکان

5- گونجاندنی ئابووری و پێویستی هاوکاری هەردوولا بۆ جێ بەجێ کردنی پێداویستیەکانی ماڵ.

6- گونجاندنی ئاینی وەك یەکی.

7- گونجاندنی سێکسی ساغ لای هەردوو هاوسەرەکەو پێویستی خۆنەدانەبەر بیروڕای هەڵە کە دەربارەی بابەتەکە بڵاودەبێتەوە، و پێویستە هەردوکیان لەوە تێ بگەن کەژیانی سێکسی لە پەیوەندییە هاوسەرییەکاندا هەموو شتێك نییە بەڵکو پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە نێوان ژن و مێرددا هەیە کە لە بابەتی سێکسی کەمتر نییە و گەلێك شتی دیکەش هەیە کە پێویستە پێش هاوسەرکردن بیزانن.

دوان بەشدارن لە بەجێهێنانی یەك کاردا، بەڵام هەردوکیان راستیەکانی کارەکەو نهێنیەکانی جێ بەجێ کردنی نازانن، ئیتر ئایا ئێمە لە کۆتاییدا چاوەڕێی سەرکەوتن لە بەجێهێنانی کارەکەدا دەکەین؟ ئەوە تەواو وێنەی ژن و پیاوە لە هاوسەری دا، ژنەکە نازانێت و پیاوەکەش تێناگات، و ئێمەش داوای سەرکەوتنیان لێ دەکەین بۆ بەجێهێنانی فەرمانێکی هاوبەش و ئەنجامەکەش لێرەدا هەر سەرنەکەوتنە، سەرنەکەوتنیش لە ژیانی هاوسەری دا مانای ئازارە. لەسەر ئەم بنەمایە دەگەینە راستییەك کە بریتی یە لەوەی:

پێش ئەوەی هاوسەری بکەین پێویستە بزانین و ئەگەر زانیشمان پێویستە ئەوەی دەیزانین راست بێت، هەر بەوەش دەتوانین هاوسەری بکەین و بەختیار بین.

بەڵام چی روودەدات ئەگەر نەمانزانی؟

ئێمە لێرەدا هەندێك نمونە دەمێنینەوە بۆ هەندێك ماڵ کە تیایاندا ئاگری ئازار ژیانی زۆرێك لە ژن و پیاوانی سوتاند، هەموو هۆکەشیان ئەوەبوو چونکە نەیان دەزانی و کاتێکیش بەخۆیاندا چونەوە، تامی بەختیاریان چێشت

تاکە یەك وەتە:

ئەو لە هاوسەرکردن دەترسێت، زۆربەتوندی دژی هاوسەرکردنە لە کچێك کە خۆشی دەوێت هۆکەشی ئەوەیە کە تاکە یەك وەتە (گون) ی هەیە.

هەموو هەستەکانی پیاوی هەیە، دەستپەڕدەکات، لەگەڵ ئەوەشدا دڵتەنگی و خەفەت دڵی پڕدەکات کاتێك بیری دەکەوێتەوە کە بەیەك وەتەوە لەدایك بووە.

بیر لەنەشتەرکارییەك دەکاتەوە کە تا ئێستا وەتەیەکی شاراوەیە، لە پاشدا هەست بە دەستە وەسانی دەکات چونکە تەمەنی لەسەرو بیست و پێنجەوەیە لە کۆتاییدالە هاوسەرکردن دوردەکەوێتەوەو بۆحاڵی خۆی دەگری لەپاشدا دەست دەکاتەوە بە دەستپەڕکردن.

ئەگەر ئەم جۆرە لاوە ئەو راستییە بزانن کەیەك تاکە وەتەبەسە بۆئەوەی ژیانێکی هاوسەری تەواو بەدەست بهێنێت، ئەوا هەرچی دەردو پەژارەیانە نامێنێت و بەرەو رووی هاوسەرکردن دەڕۆن

چۆن سکپڕبوون ڕوی دا؟

ئەو ئەوەندەی نەماوە شێت بێت و هیچ لێکدانەوەیەکیش بۆئەو هەراڵە نازانێت کە لە ژنەکەی بیستووە، کە پێی ووت من سکم هەیە.

ئەو باش بیردەکاتەوە چۆن ئەمە ڕوودەدات لە کاتێکدا ئەو هەمان ئەو ڕێگایە بەکاردەهێنێت کە هاوڕێکەی چەند ساڵێکە بەکاری دەهێنێت، ئەویش ئەوەیە کە کاری سێکسی بەئاسایی ئەنجام دەهێنێت بەڵام پێش کۆتایی، لە ژنەکەی دوردەکەوێتەوە

ئەو بەوە تۆوەکان لە ژنەکەی دووردەخاتەوە، ئیتر چۆن ژنەکەی سکی پڕ دەبێت؟

ئەو بیرێکی زۆر بەناوسەریدا هات و چۆ دەکات. و ئەو بیرانەش دوردەخاتەوە کە پێی دەڵێن ئەگەری ئەوە هەیە کە ژنەکەی پەیوەندی لەگەڵ پیاوێکی دی دا هەبێت.

ئەو لە عەزاب و ئازاردا دەژیا، بەڵام دەیتوانی خەفەت و ئازاری نەبێت ئەگەر یەك ڕاستی زانستی هەیە بیزانیایە ئەوەش ئەوەیە کە دەڵێت کە لەوانەیە بڕێکی زۆرکەم لە تۆوەکان لەیەکەم قۆناغەکانی کرداری سێکسی دا بێنە دەرەوە، و ئەگەر ئەوەشمان زانی کە تەنها یەك تۆو دەبێتە هۆی سکپڕی، ئەوا زۆر بەخێرایی ڕامان و سەرسوڕمانەکە نامێنێت، کەواتە -ژنەکە سکی پڕە لەبەر ئەوەی تۆوێك لەیەکەم ساتی بەیەکگەیشتنە سێکسییەدا دەرچووە، و هەرچی دەربارەی ئەو بڕە زۆرەی تۆوەکانیشە کە دوور لە ژنەکەی ڕشتوونی، دوور ڕشتنەکە سوودی نەبووە لەبەرئەوەی کرداری ڕشتنی تۆوەکە لەوە پێشتر ڕووی داوە،

تاکە یەك دڵۆپ بەسە:

ئایا تاکە یەك دڵۆپ خۆێن بەسە بۆ ئەوەی ئەوە بسەلمێنێت کە بووکەکە شەوی بوکێنی پاکیزە بووە؟

ئەو خەریکە شێت دەبێت ئەوەی سەرنجی دا ئەوەبوو کەلەشەوەی بوکێنی دا تاکەیەك دڵۆپ خوێن دەرچوو، تەنانەت لە خوێنیش نەدەچوو، بەڵکو دڵۆپێك لەشلەیەکی ڕەنگ سوور دەچوو ئایا ئیتر مافی خۆی نییە گومان لە

بوکەکە بکات و شێت بێت؟

ئەوەبو کە لەدڵی خۆیدا دەیووت، و جەسارەتی ئەوەی نەبوو کەبوکەکە تاوانباربکات و جەسارەتی قسەکردنیشی نەبوو، ئەو وای چاوەڕوان دەکرد کە خوێنێکی زۆر بەبڕی گەورە لەژنەکەیەوە دەربچێت، بەڵام کت وپڕیەکە لەمەدا بوو کە تەنها یەك دڵۆپ دەرچوو ئەوە بۆخۆشی و بۆژنەکەشی شتێکی سەرسوڕماوکار بوو.

ئەگەر ئەم زاوایە وازی لەوبیرانە بهێنایەو پرسیاری لە پزیشکێك بکردایە ئەوا ڕاستەوخۆ پێی دەوت. دڵنیابە ژنەکەت ساغە، ئەوەش کەڕووی داوە دەتوانێت بەڕووداوێکی ئاسایی دای بنێیت، هەرچیش دەربارەی ڕژیشتنی خوێنێکی زۆرە ئەوە تەنها لەڕۆمانی ئەزانەکاندایە، لەبەرئەوە دڵنیابە

پەردەی کچێنی:

پەردەی کچێنی بریتیە لە دەرگایەك یا پەنجەرەیەك بەردەم دەرچەی دەرەوەی خوارەوەی زێ دەگرێت، لەبارەئاساییەکاندا هەردو لێو دەیشارنەوە، و گەلێك شێوەی جیاوازیان هەیە، زۆر باوەکەیان ئەو جۆرەیە کە پێی دەوترێت پەردەی ئەڵقەیی کە لەناوەراستی دا دەرچەیەکی خڕ هەیە، ئەم جۆرە شێوەیە لەنزیکەی 50٪ ی کچاندا هەیە، لەداوی ئەو جۆرێکی دی باوە کەپێی دەڵێن پەردەی کەرانەیی لەدواتر پەردەی تۆڕی کە چەند دەرچەیەکی بچوکی تێدایەو وەك تۆڕی لێ کردووە.

وێنەی جۆرەکانی پەردەی کچێنی:

زۆرجار لەمنداڵی یا لەکچی پێگەیشتوودا پەردەی کچێنی تووشی هەوکردن دەبێت بەهۆی پێنەگەیشتنی هۆرمۆنەکانی مێ ڕە، کەوای لێ دەکەن زۆرترو ئاسانتر تووشی پیس بوون بە میکرۆبەکان بێت، هەندێکجاریش ڕووی داوە منداڵ لەدایك دەبێت بێ ئەوەی لە پەردەی کچێنی دا هیچ دەرچەیەك هەبێت و لەم حاڵەتەدا بەتەواوی داخراو دەبێت و کاتێك کچ دەگاتە تەمەنی کەوتنە سەر خوێن، ئەوا خوێن لەهەموو مانگێکدا لەناو زێ دا کۆدەبێتەوەو لەمەشەوە گەلێك نیشانەی کوژەر دروست دەبێت، لەبەر ئەوە ئەو حاڵەتە پێویستی بەنەشتەرکاری هەیەو ئەگەر پێویست بوو ئەوا شەهادەیەکی پزیشکی دەدرێت بەکەسەکە یا کەس و کارەکەو تیایدا باسی حاڵەتەکەی تیادا دەکرێت.

هەندێکجار لە کاتێکدا کە کچ دەکەوێت بەسەر شتێکی تیژدا یان سو ری ئەسپ یان پایسکل دەبێت پەردەی کچێنی دەدرێت لەو حاڵەتانەدا پەردەکە شێوەی ئەڵقەیی وەردەگرێت و دەرچەی پەردەکەش فراوان دەبێت بە شێوەیەك کە پزیشك دەتوانێت لەکاتی لێنۆڕیندا پەنجەی ڕەت بکاتە ناو بێنەوەی پەردەکە بدڕێت، بەڵام واباشە کە کچ پێش شووکردن ئەم جۆرە لێنۆڕینانەی بۆ نەکرێت، تەنها ئەگەر پێویست بوو لە ڕێگای کۆمییەوە بۆی بکرێت

د. کامل النجار: الزواج والجنس – بیروت – 2005

پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

د. سەعەد

پ: ئایا بوونی تەنها وەتەیەك كێشەیەك نیە بۆ وەچە خستنەوە؟

–مرۆڤ بە تاكە وەتەیەك دەتوانێت منداڵی ببێت چونكە تۆوەكان بۆ دروست بوونیان پێویستیان بە دوو وەتە نیە لەبەرئەوەی لە هەردوو گونەكەوە تۆو دروست دەبێت، گرنگ تەنها ئەوەیە كە لە لێكۆڵینی و شیتەڵكاری تۆواودا ژمارەی تۆوەكان تەواو بن و ساغ بن و توانای جوڵەیان باش بێت.

ئەوەش بزانە زۆر كەس بەتاكە وەتەیەكەوە زیاتر لە شەش تا حەوت منداڵیان بووە هیچ دڵەراوكێیەكت لەو بارەیەوە نەبێت.

پ: ئایا شیردان بە منداڵ دەبێتە هۆیەك بۆ ئەوەی سك پڕ نەبێت؟

– لە راستیدا ئەو بڕوایە زۆر بڵاوە لەناو خەڵكدا بەڵام بنچینەی ئەو بڕوایە لە بوونی شیرداندا نیە بەڵكو لە بڕی ئەو هۆرمۆنەدایە لە خوێن داكە یارمەتی دەری دروستكردنی شیرە لە مەمكەكاندا و پێ ی دەوترێت پرۆلاكتین Prolactin كە راستەوخۆ لەژێر مێشكە رژێنەوە دەردەچێت و دەچێتە خوێنەوە، بوونی بڕی زۆری ئەو هۆرمۆنە لە خوێنی ژنەكەدا دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی دەرفەتی سكپڕی. زۆر جار بێ منداڵ بوون و شیردانیش ئەو هۆرمۆنە بڕەكەی لە خوێندا زیاد دەكات بەهۆی تێكچونی رژاندنیەوە لەژێر مێشكە رژێنەوە ئەوەش دەبێتە هۆیەك بۆ ئەو ژنانە كە سكیان پڕ دەبێت.

پ: تەمەنم لە 16 ساڵ تێپەڕ بووە تا ئێستا سوڕی مانگانەم نەبووە ئایا ئەمە كێشە نیە؟

– كچ لە نێوان 13 – 14 ساڵی دا بەشێوەیەكی سروشتی دەكەوێتە سەر خوێن و سوڕی مانگانەی دەبێت، بەڵام هەندێك جار بەهۆی بارودۆخی ئارچەكەو باری خێزانی و فسیۆلۆژی كەسەكە خۆیەوە دوا دەكەوێت.

بۆ ئەم حاڵەتە پێویستە سەیری ئەم روخسارانەی خوارە بكەین:

1– بچوكی ئەندامەكانی زاوزێ.
2– كەم كێشی.
3– لاوازی جەستە.
4– گەورە نەبوونی مەمك.
5– دەرنەكەوتنی مووی بەر موسەڵدان
6– دەرنەكەوتنی كەوتنە سەر خوێن.

هۆی سەرەكی دەگەڕێتەوە بۆ نەرژاندنی هۆرمۆنێك كە لە ژێر مێشكە رژێنەوە دەردەچێت پێ ی دەوترێت هۆرمۆنی هاندەری جیكلدانە یا (FSH) ئەم هۆرمۆنە هانی هێلكەدان دەدات بۆ رژاندنی هۆرمۆنی ئیسترۆجین كە بە هۆرمۆنی مێ

دەناسرێت هۆرمۆنی مێ بەرپرسی دەرخستنی سیفەتە دوەمیەکانی مێ یە، بەهۆی سەرەکی دادەنرێت بۆ رێکخستنی سوڕی مانگانە بە یارمەتی هۆرمۆنی پرۆجستۆن لەبەر ئەوە لەو حاڵەتەی تۆدا واباشە لێنۆڕینێکی تاقیگەیی دەربارەی رێژەی هەریەك لە هۆرمۆنی FSH، و ئیسترۆجین و پرۆجستۆن بکەیت لە خوێنتدا، هەروەها ئەگەر پێویستی کرد رێژەی هۆرمۆنێکی دی کە پێ ی دەڵێن هۆرمۆنی هاندەری تەنە زەردە یا LH ئەو کاتە پزیشکی پسپۆڕ دەتوانێت بگاتە ئەو هۆکارەی حاڵەتەکەی دروست کردوە.

لەگەڵ ئەوەشدا لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا بۆماوە لە هەندێك خێزاندا رۆڵی تایبەتی دەبینێت لە درەنگ کەوتنە سەر خوێن و سوڕی مانگانەدا، جگە لە حاڵەتەکانی بوونی هەندێك نەخۆشی جەستەیی و دەروونی کە پزیشك دەتوانێت بە باشی دەستنیشانیان بکات

پ: ئایا پەیوەندیەك هەیە لە نێوان جۆری خۆراك و رەپبونی چوکدا؟ و ئایا قەڵەوی لەو بارەیەوە هیچ زیانێکی هەیە؟

– بە پلەی یەکەم رەپبونی تەواوی چوك لەکاتی پەیوەنی سێکسیدا بەندە بە باری دەروونی ئەو کەسەوە، دەربارەی تا چەند هروژاندنە سێکسیەکە تەواوە بۆ ئەوەی رەپبونەکە جێ بەجێ بکات و ئایا هیچ ترس و دڵەراوکێیەك لە ئارادا هەیە لەو بارەیەوە تا چەند هاوسەرەکەی خۆش دەوێت؟ هتد. .
ئەوانەهەر یەکەیان پەیوەندییەکی راستەوخۆیان بە توانای رەپکردنەوە هەیە. لەگەڵ ئەوانەشدا گەلێك هۆکاری جەستەیی و دەروونی دی رۆڵی خۆیان هەیە، لەوانە نەخۆشیەکانی شەکرە و پەستانی خوێن و دڵ و لولەکانی خوێن هتد.

بە پلەی دووەمیش خۆراك رۆڵی سەرەکی هەیە لەو بارەیەوە کەم خۆراکی، کەم خوێنی، لاوازی جەستەیی بەدخۆراکی رۆڵی گەورەیان هەیە لە کەم کردنەوە یا دابەزاندنی ئەو ووزە لەشیەی پێویستە بۆ کارە سێکسیەکە.

بەڵام چەوری زۆر لە خۆراکدا زیانێکی زۆر دەگەیەنێت چونکە دەبێتە هۆی تەسککردنەوە و هەندێك جار گیرانی ئەو لولە خوێنانەی خوێن بە هروژم دەبەن بۆ چوك و رەپی دەکەن، ئەگەر دیواری ئەو لولە خوێنانە پڕ بوون لە چەوری و کۆلیسترۆڵ ئەوا رۆیشتنی خوێن بە باشی روونادات و رەپبونەکە تەواو نابێت

لە کەسە قەڵەوەکانیشدا، بەتایبەتی ئەوانەی وەرزش ناکەن رەپبون بە باشی روونادات لەبەر ئەو هۆیەی سەرەوە بۆیە هەمیشە رێنمایی ئەو کەسانە دەکەین کە:

1– کەمکردنەوەی خواردنی چەوری لە خۆراکدا.

2– دوورکەوتنەوە لە هەموو بارێکی دەروونی شڵەژاو و دڵە راوکێ

3– دابەزاندنی کێش

4– وەرزشکردنی زۆر و بە بەرنامە.

5– خواردنی زۆری سەوزە و میوە.

6– خۆ دوور گرتن لە بەکارهێنانی دەرمان لەو بارەیەوە لە هەموو حاڵەتێکی لەو بابەتەشدا پێویستە کەسەکە خۆی پیشانی پزیشکی پسپۆڕ بدات و لێنۆڕینی سۆنار بۆ لولە خوێنەکانی ناوچەی زاوزێ ی بکات، تا وەڵامی تەواوی دەست بکەوێت

پ: رێگای ئەسکیم و زۆندیك چی یە لە زانینی سکپڕی دا؟

– ئەسکیم Aschiem و زۆندیك Zondek دوو زانا بوون رێگایەکیان دانا بۆ زانینی ئایا سکپڕی لەپاش
هەفتەیەك بەسەر نەبونی کەوتنە سەر خوێندا روی داوە یان نا

رێگاکەش بریتی بوو لەوەی چەند دڵۆپێك لە میزی ژنەکەیان بە دەرزی دەکردە لە لەشی مشکێکی مێ وە لەپاش

48 سەعات بەسەر ئەو تێ کردنەدا، لێنۆڕینی هێلکەدانی مشکەکەیان دەرکرد ئەگەر هێلکەدانەکان گەورە بوبن و ئاوسابن ئەوا بەڵگە بوو بۆ ئەوەی کە ژنەکە سکی پڕبوە و ئەگەر هێلکەدانەکان هەر لە شوێنی خۆیاندا بوون و بچوك بون ئەوا بەڵگەی نەبوونی سکەکە بوو بەڵام ئەم ڕێگایە زۆر کۆنە و ئێستا زۆر کەم بەکاردێت و ڕێگای نوێ زۆرە بۆ زانینی ئەوەی ئایا سك هەیە یان نیە.

پ: بۆچی هەندێك کەس زوو تووشی پەککەوتنی سێکسی دەبن؟

- گەلێك هۆ کاریگەرییان لەسەر پەککەوتنی سێکسی هەیە بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین دەستنیشانی ئەم خاڵانە بکەین:

1- بۆماوە. 2- تەندروستی گشتی کەسەکە.

3- تەمەن 4- باری سایکۆلۆژی کەسەکەو بونی دڵە راوکێ و ترس و دوو دڵی.

5- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی زاوزێ بە تایبەتی نەخۆشیەکانی پرۆستات و تواوە چیکڵدانە.

6- نەخۆشیەکانی دەمار و دەماخ.

7- زۆر بەکارهێنانی کبوت واتە ئەو بەرگە لاستیکیەی کە لەکاتی جوتبوندا دەکرێتە چوك بۆ ڕونەدانی سکپڕی چونکە زۆر بەکارهێنانی مرۆڤ لەبەر یەککەوتنی چوك بە دیوارەکانی زێ وە دوور دەخاتەوە کە بەردەوام هروژاندن دروست دەکات و نایەڵێت مرۆڤ توشی پەککەوتن بێت.

8- هۆکارە کۆمەڵایەتی و ئابورییەکان ،

9- زۆر بەکارهێنانی ڕێگای ناسروشتی بۆ گەیشتن بە لوتکەی چێژ بە تایبەتی دەستپەڕ کردن لەوچانی لاوی دا، چونکە تا رادەیەکی زۆر دەبێتە هۆی هیلاك کردنی ئەو ناوچانەی دەماخ کە بەرپرسی کاری سێکسی و و تابێت وەڵامدانەوەیان خێرایەکەی جارانی نامێنێت.

مرۆڤ تا تەمەنی سەروو سی و پێنج بە باشی دەتوانێت وەڵامی راستەوخۆی هروژاندنی سێکسی هەبێت و راستەوخۆ بتوانێت کاری سێکسی ئەنجام بدات بەڵام وردە وردە توانای وەڵامدانەوەی راستەوخۆ کەم دەبێتەوە لەبەر ئەوەی ئەو مەڵبەندانەی دەماخ ئەو توانایەیان نامێنێت کە راستەوخۆ وەڵام بدەنەوە بۆیە زۆرتر پێویستی بە ماوەیەك هەیە تا دەهروژێن، هەرچۆنێك بێت وەڵام دانەوەی سێکسی لە زۆر کەسدا تا تەمەنی سەروو پەنجاو پێنج و شەست ئاسایی دەڕوات ئەگەر چی بەرەو کەمی دەڕوات بەڵام لەسەروو ئەو تەمەنەوە وەڵامدانەوەکە زۆرتر دادەبەزێت و پێویستی بە هروژاندنی زیاترە لەگەڵ ئەوەشدا زۆر کەس تا تەمەنەکانی 75 – 80 و زیاتریش پارێزگاریان بە توانای سێکسی تەواوەوە کردووە

هەرچۆنێك بێت زۆر پێویستە گەنج و لاو ئەوە بزانن کە خۆیان لە هروژاندن دوور بخەنەوە بۆ ئەوەی پەنا نەبەنە بەر ڕێگای دەستکرد بۆ گەیشتن بە لوتکەی چێژ چونکە ئەوە بەرە بەرە دەبێتە هۆی شەکەت کردنی ناوچە بەرپرسەکانی دەماخ و تواناییان کەم دەکاتەوە، ڕێگای سروشتی راستەقینە هاوسەرییە پێویستە مرۆڤ بە تاکە ڕێگای گەیشتن بە چێژی دابنێت.

پ: لە کاتی گەیشتن بە ئۆرگازم لە پیاودا چی ڕوودەدات؟

- پیاوەکە دەگاتە لوتکەی چێژ یا ئۆرگازم ریشاڵە ماسولکەکانی ناو وەتە و جۆگەکانی ناو تۆزاو گرژ دەبن و دەجوڵێن بەوەش تۆوەکان بەرەو سەرەوە فرێ دەدەن،

هەروەها هەردوو ڕژێنی پرۆستات و کۆپەر لەگەڵ تۆواودا چیکڵدانە دەست دەکەن بە گرژ بوون و جوڵە تا تۆواو دەرژێن

ئەوسا هەموو ئەو تۆاوە لەگەڵ تۆوەکاندا دەرژێنە ناو میزەڕۆوە لە چوکدا ئەمەش چێژێکی زۆر قوڵ بۆ کەسەکە پەیدا دەکات هەروەها لەو کاتە زۆرێک لە ماسولکەکانی هەناوی سك و ناوچەی حەوز دەجولێن، سەرەڕای هەموو ماسولکە خۆویستەکان و لە ئەنجامی گرژ بون و خاوبونەوەی یەك لەدوای یەکدا تۆراو بۆ دەرەوەی چوك دەردەپەڕێت، لەو کاتەدا گرژ بسونی رژێن و ماسولکەکان خوێن لەناو سەنتەرەکانی رەپبونی چوکدا بە پەنگ خواردوی دەمێڵێتەوە و سەری چوك زۆرتر گەورە دەبێت، ئەوەش هانی ژن دەدات کە بەرەو ئۆرگازم بڕوات، پیاو لەکاتی فرێ دانی تۆراود، کۆمەڵێك جوڵەی خێراو لەپڕ دەکات، ئەو جولانە لەگەڵ رژاندنی تۆراوەکاندا بۆ ناو زێ ی ژنەکە زیاتر هروژاندن لە ژنەکە دروست دەکات، لەپاشتر دا کشانەوەی خوێن لەناو چوك و خاوبونەوەی ماسولکەکان و تەواو رژاندنی تۆو لەیەك کاتدا جۆرە چێژ و خۆشیەکی زۆر بە پیاوەکە دەبەخشێت لەپاش نەمانی هێزی هروژاندن و جوڵە لەشی پیاوەکەدا هیلاکیەکی پڕ چێژی پێ دەبەخشێت.

پ: ئەی ژن لەو کاتی گەیشتن بەو ئۆرگازمەدا چی تیا روودەدات؟

– لەرزی ژن لەو کاتەدا دەبێت کە تۆراوی پیاو دەچێتە ناو زێ یەوە ئەو لەرزەش بۆ ئەوەیە کە تەواوی تۆراوەکە بەرەو برەو ملی منداڵدان بەرێت، بۆ ئەوەی تۆراوەکان بە منداڵداندا سەربکەون بەرەو جۆگەی فالوب تا دەگەن بە هێلکەکە. کاتێك بەرکەوتنێك لەدوای یەکەکانی چوك بە دیوار و ناپۆشی زێ دا روودەدات، ماسولکەو دەمارەکانی ناوچەکە، تا رادەیەکی زۆر دەهروژێن بەوەش دەرچەی زێ دێتەوە یەك بۆ ئەوەی قەدەغەی چونە دەرەوەی تۆراوەکە بکات ئەو کاتە منداڵدان شلەیەکی لینج دەردەداتە ناو زێ وە بۆ ئەوەی تۆراوەکان بۆ لای خۆی رابکێشێت لەوکاتەدا لەرزێکی لەپڕ لە ناوچەی منداڵدانی ژنەکەدا رودەداتەوەو منداڵدان زۆر گرژ دەبێت ورەپ دەبێت و ملی بۆ خوارەوە درێژدەکات و دەمی منداڵدان دەگاتە شوێنی رشتنی تۆوەکان و و دەست دەکات بە هەڵمژینی چونکە بە گرژ بونی منداڵدان هەرچی هەوایەك بێت تێدا نامێنێت و بەوەش لەپڕ تواوەکە هروژم دەکاتە ناویەوە، هەروەك ترومپایەك کە بە کرژبونی لاستیکەکەی هەوای تیدا نامێڵرێت و دەخرێتە ناوەوە پاش خاوبونەوەی لاستیکەکە راستەوخۆ ئاوەکە لەپڕ رادەکێشێتە ناویەوە، لەهەمان کاتدا زێ لەرزە و جوڵەی یەك لەدوای یەکی خۆی بەردەوام دەبێت و بەوەش زیاتر پاڵ بە تۆراوەکانەوە دەنێت بۆ بەردەم ملی منداڵدان و دەرچەکەی، و لەرز لە ژنەکەدا دەگاتە ئەو

پەڕی کە پێ ی دەڵێن لەرزی گەورە لەو کاتەدا تەواو وەك لەرزی پیاو وایە کە تۆوەکان فرێ دەداتە دەرەوە ژن لەو

کاتەدا زۆرتر خۆی بە حەوزی پیاوەکە دەنوسێنێت، لە پاشدا وردە وردە خوێن لە ئەندامەکانی زاوزێ یە وە دەکێشنەوە تا خاو دەبێتەوە، هەندێك جار ئەو لەرزە گەورەیە تا رادەی لەهۆش خۆ چوون و بورانەوە دەبیات و چاوەکانی بە تەواوی دەنیشن و توانای هیچ جوڵەیەکی لە راستیشدا نامێنێت و دەگاتە لوتکەی خۆشی و چێژی.

پ: ئەو کێشانە چین کە ئەندامی زاوزێی نێر توشیان دەبێت؟

–ئەندامی نێر وەك هەموو بەشەکانی دیکەی جەستەی مرۆڤ توشی گەلێك نەخۆشی دەبێت ئەمانەی خوارەوە هەندێکیانن:

- **هەوکردنی چوك Balanitis**

نەخۆشیەکە توشی چەرمی چوك دەبێت کە تیایدا هەو دەکات و گەلێك پەڵەی سوری تێدا دەردەکەوێت،هەروەها برین و حەز بە خوراندن،بە زۆریش لەو کەسانەدا زۆرە کە خەتەنە نەکراون،بەشتنی بەردەوام و راگرتنی پاك و خاوێنی زۆرجار هەر لە خۆیەوە دەروات و چاك دەبێتەوە،ئەگەر وانەبوو پێویستە پیشانی پزیشکی پسپۆر بدرێت

- **نەخۆشی پیرۆنی pyronic's disease**

حاڵەتێکە کە چوك لە کاتی رەپبوندا بەشێوەیەکی کەوانەیی بۆ سەرەوە هەڵدەگەرێتەوە رەنگەیەکێك لە هۆیەکان ئەوە بێت کە هەندێك وەرەمی پاك لە ئەندامەکەدا پەیدابوبێت،رەنگە لە کاتی جوتبوندا ئازارێك بۆ کەسەکە دروست بکات،زۆربەی حاڵەتەکان پاش چەند مانگێك لە پەیدابونیان لە خۆیانەوە چاك دەبن بەڵام لە هەندێکیاندا پێویستیان بە نەشتەرگەری هەیە

- **خنکاندنی پۆپەی چوك paraphimosis**

حاڵەتێکە کە پێستەی چوك ناتوانێت لە چەرمی چوك بگەڕێتەوە لەوانەیە هۆیەکە ئەوە بێت کە توشی میکرۆب بوبێت یا هەوی کردبێت،پێویستە کەسەکە خۆی پیشانی پزیشکی پسپۆر بدات

- **ڕەپبونی بەردەوام priapism**

حاڵەتێکی زۆر ترسناکە،ولە هەندێك کەسدا ڕوودەدات تیایدا چوك بە ڕەپی بۆ ماوەی 4سەعات زیاتر دەمێنێتەوە، بە هۆی بارێکی دەرونی یا فسیۆلۆژیەوە پەیدادەبێت،مەترسیەکە لەوەدایە کە دەبێتە هۆی لە ناوبردنی زۆرێك لە خانە ئیسفەنجیەکانی ناو چوك یا توشبونی جەڵتە لە چوکداو خوێن بۆ دواوە ناگەڕێتەوە،لەم حاڵەتەدا زۆر پێویستە کەسەکە خۆی پیشانی پزیشك بدات و دوای نەخات،چونکە زۆرجار جگە لەو حاڵەتانە دەشبێتە هۆی نەزۆکی

- **تەسکی پێستەی چوك phimosis**

حاڵەتێکە کە تیایدا پێستەی چوك زۆر تەسکەو نایەتە دواوەو ئازارێکی زۆر بۆ کەسەکە پەیدادەکات،سەرەرای کۆبونەوەی میکرۆب تیایدا،پێویستە کەسەکە خۆی پیشانی پزیشکی پسپۆر بدات

- **جۆگەی میز لە خوارەوە Hypospadias**

حاڵەتێکە جۆگەی میز لە شوێنی سروشتی خۆیدا نیە واتە نەکەوتۆتە کۆتایی ئەندامی نێرەوە،ئەوەش دەبێتە هۆی خواربونەوەی چوك،دەتوانرێت بە نەشتەرگەری چارەسەربکرێت

پ: ئایا توخمی توتیا(زنك) ج بایەخێکی هەیە لە کاری سێکسی دا؟

ئێستا بڕوایەکی تەواو هەیە کە (زنك) ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لە نەخۆشیەکانی نەزۆکی و پەککەوتنی سێکسی دا، واتە لەو کەسانەی کە کەمی زنکیان هەیە ناتوانن بڕی تەواو لە تۆو دروست بکەن،چونکە ئەم توخمە ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە ڕێکخستنی ئاستی هۆرمۆنی نێر(تێستۆستیرۆن testosteron) هەروەها ئەگەر لە سەردەمی هەرزەکاریدا ئاستی ئەم هۆرمۆنە لەلەشدا کەم بوو، ئەندامەکانی زاوزێی کەسەکە بچوك دەبێت وباش گەشە ناکات و ئارەزوی سێکسیشی کەم دەبێت

سەرچاوەکانی وەرگرتنی زنك لە خۆراکدا بریتین لە خۆراکە دەریاییەکان بە زۆریش گوێچکەماسی، هەروەها گۆشتی سوری ئاژەڵ،ودانەوێڵەی تەواو و هێلکە و پەنیرو پاقلەی سودانی تۆوی گوڵەبەڕۆژە و ئاردی هەرزن و هەوێن و شیر.

پ: ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی گرانی کاری سێکسی ژن و مێرد؟

گەلێك هۆکار لەم لایەنەوە هەیە:

هۆکارەکانی پیاو

- **تێکچونەکانی چوك**
- **زۆر قەڵەوی کە هەندێکجار دەگاتە حاڵەتی نەتوانینی جوت بوون**
- نەزانین،لاوازی نێرایەتی لە مێردا
- دروست نەکردنی ئالودەیی و جۆرێك لە خۆشەویستی و یەکتری ویستن پێش کارە سێکسیەکە

هۆکارەکانی ژن:

- ئەستوری و ڕەقی پەردەی کچێنی و نەبونی دەرچە تیایدا
- تەسکی و ڕەقی دەرچەی زێ بەتایبەتی لە ژنی بەتەمەندا
- تەسك بوونەوەی زێ بەتایبەتی بە هۆی سك کردنی زۆرو پەیدابونی چرچ ولۆچی و زیادە گۆشت لە زێ دا
- وشکی ناو زێ بە هۆی نەڕژاندنی لینجە مادەی ڕژێنی بارسۆلین
- سێکس ساردی ژن
- ترس و دڵە ڕاوکێ
- نەمانی هۆرمۆنی مێ وەك لە دوای تەمەنی ئائومێدیەوە
- گرژبونی زێ
- کورتی ناو زێ
- بوونی وەرەم و پۆلیپ تیایدا
- بە هۆی نەشتەرکاریەوە وەك لابردنی منداڵدان
- نەخۆشی لە دەرچەی میزی دەرەوەدا
- هەڵگەڕاندنەوەی منداڵدان
- داکشانی هێلکەدان بۆ خوارەوە
- گرژبونی کۆلۆن

فسیۆلۆژی دڵەکوتێ

Physiology of Palpitation

ئەکرەم قەرەداخی

دڵ پەمپێکی ماسولکەییە خوێن بەناو لەش و سیەکاندا دەسورێنێتەوە، لە چوار ژوور پێکهاتوە دوانیان لەسەرەوەن دوانیشیان لە خوارەوەن، ئەوانەی سەرەوە بریتین لە گوێچکەلەی راست و گوێچکەلەی چەپ، ئەوانەی خوارەوەش بریتین لە سکۆڵەی راست و سکۆڵەی چەپ.

پەمپی دڵ لە لایەن ترپەیەکی ئەلکترۆنی زۆر بچوکەوە کۆنترۆڵ دەکرێت کە دەکەوێتە بەشێکی تایبەتی گوێچکەلەی راستەوە پێ ی دەوترێت گیرفانە گرێ "Sinus node"، هەندێك جار بەم بەشە دەوترێت رێکخەری سروشتی دڵ heart natural pacemaker . لێدانە ئاوازییەکەی لە لایەن گیرفانە گرێ وە دروست دەبێت وا لە گوێچکەلەکان دەکات گرژ بن و لەوێوە پاڵ بەخوێنەوە دەنێت بۆ ئەوەی بچێتە سکۆڵەکانەوە. .

گوێچکەلەکان خۆیان راستەوخۆ نوساون بە سکۆڵەکانەوە بەلام ترپە ئەلکترۆنیەکە تەنها لەیەك ناوچەی تایبەتیەوە بۆ سکۆڵەکان دەگوێزرێتەوە پێ ی دەوترێت گرێ گوێچکەلە – سکۆلە atrio – ventricular node یا " Avnode ' ئەمە هەر وەك سندوقێکی بەستەر کاردەکات و بۆیە زۆر جاریش پێ ی دەوترێت " Avjunction " واتە پێکەوە بەستنی گوێچکەلەو سکۆلە

ترپەکە بۆ ماوەیەکی کەم دوا دەکەوێت پێش ئەوەی بەناو ریشاڵەکاندا بچێتە ناو سکۆڵەوە هەر وەك وایەر وان " ئەمەش پێی دەوترێت سیستمی پرکنجی " Purkinje System کاتێك ترپەکە دەگاتە سکۆڵەکان، هەردووکیان پێکەوە گرژ دەبن، پاڵ بەخوێنەوە دەنێت بۆ ئەوەی لە دڵەوە بچێتە دەرەوە واتە بۆ سییەکان و بۆ ناو لەش. لەبەر ئەوە لە ئاوازی ئاسایی دڵدا (ریتمی ئاسایی) هەر ترپەیەك کە لە رێکخەرەکەوە دەردەچێت وا لە گوێچکەلەکان و سکۆڵەکان دەکات بە رێکو پێکی لە ریزبەندییەکی راستدا گرژ بن

هەندێك جار دڵ خێراتر لێ دەدات، یا زۆر هێواش تر ئەوەش بەندە بەحاڵەتی کەسەکە لەو کاتەدا یا بەتەندروستیەوە و ئایا لەو کاتەدا وەرزش دەکات یا لە پشوودانداییە.

کاتێك دڵ خێرا لێ دەدات ئەمە پێ ی دەوترێت خێرا لێدانی دڵ ' tachycardia " و کاتێکیش لێدانەکە هێواش دەبێت پێ ی دەوترێت هێواش لێدانی دڵ "bradycardia" " ریتمی ئاسایی دڵیش واتە هیچ کێشەیەك لە دڵدا نیە.

خێرا لێدانی دڵ Tachycardia:

ئاسایی بەلام ریتمی خێرا

کاتێك کەسەکە لە پشوودانداییە، رێکخەری دڵ لە نێوان 50 – 100 جار لەیەك خولەکدا لێدەدات، ئەوە ئەو پاڵنانەی دڵە کە ترپە دروست دەکات کە هەستی پێ دەکرێت بۆ نمونە لە خوێنبەری مەچەکدا.

پزیشك بەهۆی گرتنی لێدانی مەچەکەوە ریتمی دڵمان دەزانێت لە کاتی وەرزشکردندا کارلێك لە مادە کیمیاییەکانی

کۆئەندامی دەمار و لەشدا دروست دەبێت، ئەمەش وا لە ڕێکخەری دڵ دەکات خێرا بێت، کاتیکیش لێدانی دڵ لە گیرفانە گرێ دا دروست دەبێت لەیەك خولەكدا دەچێتە سەرو سەدەوە ئەو کاتە بە ڕیتمەکە دەوترێت گیرفانە خێرا لێدانی دڵ (Tachycardia)

ئەو مادە کیمیاییەی ئەم کارلێکە دەکات پێ ی دەوترێت کاتی کۆلامین " Catecholamines " یەکێکیش لەوانە ئەدرینالینە ئەدرینالین لەو کاتانەشدا دەرژێت کە ئێمە شەر دەکەین، لەشمان بۆ کارەکە ئامادە دەکات، لەو کاتەدا لێدانی دڵ خێرا دەبێت و بەهێز پاڵ بەخوێنەوە دەنێت بۆ دەرەوە و زۆرتر خوێن فڕێ دەدات بۆ ئەوەی کەسەکە شەڕ بکات یا ڕابکات. دیسانەوە لێدانی دڵ زیاد دەکات ئەگەر کەسەکە ڕژێنی دەرەقی (ملە قورتە ڕژێن Thyroid gland) و زۆر چالاك بوو یا کەسەکە تای هەبوو (بۆ نمونە لە حاڵەتی ئینفلۆنزادا) یا کەم خوێنی دا anemia

هێواش لێدانی دڵ Bradycardia:

ئاسایی بەڵام ڕیتمی هێواش

کاتێك گیرفانە گرێ هێواش دەبێت لێدانی دڵ لەیەك خولەكدا لەخوار 60 وە دەبێت، ئەو حاڵەتەی ڕیتمەکە پێ ی دەوترێت هێواش لێدان Bradycardia زۆربەی وەرزشەوانان ئەم حاڵەتیان هەیە یا خەلك لە کاتی نەخۆشی یا ڕشانەوەدا بۆ ئەکە وایاشە هێواش بێتەوە، ئەگەر لێدانی دڵ زۆر هێواش بوەوە ئەوا دەبێتە هۆی سەر گێژ خواردن.

زۆر لێدانی دڵ extra beat:

زۆر لێدانی دڵ حاڵەتێکی بڵاوە لەوانەیە سەرچاوەی زۆر لێدانەکە لە گوێچکەلەوە بێت یا لە سکۆلەوە. ئەم حاڵەتە زۆرتر لەو کەسانەدا بڵاوە کە نەخۆشییەکانی دڵیان هەیە، بەڵام ئاسایی هەموو مرۆڤێك لە ماوەی 24 سەعاتدا یەك جار لێدانی دڵی زۆر دەبێت زۆربەی زۆری لێدانەکانی دڵ تێپەڕ دەبن بێ ئەوەی هەستیان پێ بکەین، ئەگەر هەستمان پێ کرد وەك ئەوە وایە شتێك بەر سنگ بکەوێت یا ڕیتمێکی نارێکی دڵ کاتێك لەناو جێگادا دەبین و بەشێوەیەك پاڵ دەکەوین کە گوێمان لە لێدانی دڵ دەبێت لەو کاتانەدا لەوانەیە هەست بە ڕیتمی ئەو جارە زۆر لێدانە بکەین لە کاتی هیلاکی یا خواردنەوەی ئەلکهول دا بە تەواوی جەختت لەسەر ئەم زۆر لێدانە دەکرێتەوە. هەندێك کەس لەو بڕوایەدان کە خواردنەوەی چا یا قاوە دەبێتە هۆی زۆر لێدانی دڵ بەڵام تا ئێستا بەشێوەیەکی زانستی بە ڕاست نازانرێت.

زۆر لێدانی دڵ خۆی لە خۆی دا ترسناك نیە ناشبێتە هۆی تێکدانی دڵ

لێدانی خێرا، ڕێکو پێك:

ئەگەر هەستت کرد دڵت زۆر خێرا لێدەدات بەڵام هێشتا لێدانەکانی ڕێکو پێکە ئەوە یەکێکە لەم سێ حاڵەتەی خوارەوە:

- حاڵەتی خێرا لێدانی ئاسایی Normal tachycardia
- حاڵەتی خێرا لێدانی سەرو سکۆڵە (کە زۆر بڵاوە) Supraventicular
- حاڵەتی خێرا لێدانی سکۆڵە Venticular tachycardia

حاڵەتی خێرا لێدانی سەرو سکۆڵە زور جار پێشی دەوترێت SVT:

یا PSVT یا Proxymal SVT حاڵەتێکە لە ئەنجامی تێکچونی ڕیتمی دڵەوە دروست دەبێت بەهۆی خێرا چالاکی ئەلکترۆنی دڵەوە لەبەشی سەرەوەی دڵدا لەم جۆرە حاڵەتەدا لێدانی دڵ زۆر خێرا دەبێت و و بەزۆریش لە نێوان 140 تا 240 ترپەدا دەبێت لە یەك خولەكدا لە زۆربەی حاڵەتەکانیشدا دڵ لە بوارەکانی دیکەدا ئاساییە

لەوانەیە نیشانەکە نارەحەت بێت بەڵام بێ ئازارە، دیارترین نیشانەی بریتیە لە دڵە کوتێ Palpitation

دڵە کوتێ چی یە؟

حاڵەتێکی نائاسایی لێدانی دڵە کە لەوانەیە خێرا بێت یا هێواش بێت یا نارێك لێ بدات، یا لەوانەیە هەر لێ نەدات.

زۆربەی حاڵەتەکانی دڵە کوتێ بێ ئازارە لەگەڵ ئەوەشدا ناخۆشە یا وەک ئاگادار کردنەوە وایە، زۆربەی خەڵک بۆ هەندێک جارلە ژیانیاندا توشیان دەبێت لەئاریشیاندا ئەوانەی هیچ نەخۆشییەکی دڵیان نیە، زۆر هۆش هەیە بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ساتێکدا توشی دڵە کوتێ بێت لەوانە: ترس، توڕەبوون، وەرزشکردن، تا لێ هاتن، تێکچونی گەدە، یا خواردنەوەی ئەلکهول لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک جار بەهۆی نەخۆشیەوە دەبێت، لەو حاڵەتانەدا ناڕەحەتیەک بەکەسەکە دەدات وەک خێرا لێدانی دڵ، یا زۆر هێواش لێ دان، یا زۆر بە ناڕێکو پێکی، نۆبەی دڵە کوتێ لەوانەیە چەند چرکەیەک یا چەند خولەکێک یا سەعاتێك بخایەنێت. هەندێک کەس زۆر بە دەرەنگ ئەو نۆبەیەیان بۆ دیت. لە کاتێکدا هەندێکی دی هەموو رۆژێک توشی دەبن، زۆربەی جارەکان لە پڕ و بێ چاوەڕوانی دێت، بەڵام هەندێک جاری دی لە باروذۆخی چاوەڕوانکراوی وەک دڵە راوکێ یا وەرزشکردندا دەبێت.

ئەو دڵە کوتێیەی کە هەندێک نیشانەی لەگەڵدایە وەک: ئارەقکردنەوە، بورانەوە، ئازاری سنگ، سەر گێژبوون مانای وایە تێکچونێک لە دڵدا هەیەو پێویستی بە لێنۆڕین و پشکنینی زیاترە.

بەزۆری نۆبە توشی گەنج دەبێت و لەوانەشە بۆ چەند ساڵێکیش بەردەوام بێت. بەڵام لەگەڵ بەساڵدا چوندا کەمتر دەبێتەوە، هەندێک کەس وای بۆدەچن کە نۆبەکە لە ئەنجامی وروژاندنی سۆزیەوە یا چالاکی فیزیای لەشەوە، یا هەندێک خۆراکی تایبەتیەوە یا خواردنەوەی دیاریکراوی وەک قاوە یا ئەلکهولەوە توشیان دەبێت.

نۆبە دڵیەکە، دەتوانرێت بە تەکنیکێکی دیاریکراو بوەستێنرێت کە پێ ی دەڵێن "Vasalva Manoeuvre "

ئەوەش بەوە دەبێت کە هەناسەیەکی قوڵ هەڵبمژرێت لەپاشدا بۆماوەک لەناو دەم و سیەکاندا بهێڵرێتەوە ونەمێڵرێت بڕواتە دەرەوە بەداخستنی ناوچەی گەروو یا بە قوتدانی شتێکی سارد بۆ نمونە ئایس کرێم یا پارچەیەک سەهۆڵ

پێویستە مرۆڤ لەو خۆراك و خواردنەوانە دورکەوێتەوە کە دەبنە هۆی دڵە کوتێ. یا پزیشکەکەت دەتوانێت هەندێک دەرمانی تایبەتیت بۆ بنوسێت کە دەتوانرێت لەو کاتانەدا بەکاربێن. گومانی تێدانیە کە نۆبەی دڵە کوتێ ناڕەحەتی دروست دەکات، ئەو کەسەی زوو زوو بۆی دێتەوە پێویستە هێلکاری دڵی بگرێت بۆ ماوەی 24 سەعات چەند جارێک ئەگەر ئەمە نەیتوانی حاڵەتەکە دیاری بکات ئەوا کەسەکە پێویستی بەوەیە کە تێستی فیسۆلۆژی کارەبایی electrophysiological testing بکات، کەلەدوایدا باسی ئەو تێستانە دەکەین.

هۆکاری خێرا لێدانی سەرو سکۆڵە بەهۆی ترپەیەکی کارەباییەوە کە بەتەنها بەرێکایەکی نائاساییدا دەروات لەنێوان ژورەکانی سەروو و خوارووی دڵدا.

هەروەها خێرالێدانی دڵ لەو کەسانەشدا بڵاوە کەنەخۆشی "پارکنسن – Wolff – Parkinson" یان هەیە یا ئەوانەی کۆنیشانەی وایت White – Syndrom یا لون – گانونگ - لیڤن Lown – Ganong-Levine Syndrome یان هەیە، توش دەبن، ئەو کەسانەی هەر یەکێك لەم کۆنیشانانەیان هەیە پێویستە پزیشك ئاگادار بکەنەوە و کۆمەڵێك لێنۆڕین و تێستی تایبەتی هەیە بیکەن

خێرالێدانی سکۆڵە Venticular tachycardia:

خێرالێدانی سکۆڵە ئەو حاڵەتەیە کەلێدانی دەگاتە نێوان 120 تا 200 جار لە خولەکێکدا. لەکاتێکدالێدانی گوێچکەلە هەر بەئاسایی دەمێنێتەوە. ئەمەش بەهۆی زیادبوونی چالاکی ترپەی کارەبایی بۆ سکۆڵەوەڕوودەدات.

بەزۆریش ئەم حاڵەتە لەئەنجامی نەخۆشیەکانی دڵ و بەرئەنجامەکانیەوە دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکجار لە کەسانی ساغ و تەندروست باشیشدا دەبینرێت.

نۆبەكــە لەوانەیــە چــەند چركەیەك تا چەند خولەكێك بگرێتــەوە، رەنگیــشە بگاتــە چــەند ســەعاتێك. یەكــەمین نیــشانەی بریتــی یــە لــە گێژبوون یا زۆر خێراو بەرێك و پێكــی دڵــەكوتێ، هەناســە نــەمان و هەنــدێك جــاریش ئازاری سنگ. ECG(واتە هێڵكـــاری كارەبـــایی دڵ (electro cardiogram دەریــدەخات كــە ئایــا خێــرا لێدانەكــە لــە سكۆڵەوەیە یــا جــۆرێكی دیكــەی ریتمــی نائاسایی دڵە.

ئەگەر نیشانەكە دیاربوو، فریاكەوتنی پزیشكی و چارەسەری خێرا یارمەتی دەرێكی باشە و زۆر پێویستە بەدەرزی لێدان یا بەكارهێنانی شۆكی كارەبایی بۆ وەستاندنەوەی نۆبەكە. لەگەڵ ئەوەشدا بەشێكی زۆری نۆبــەی خێــرا لێــدانی ســكۆڵە خــۆی لەخۆیــەوە دەوەستێتەوەو پێویستی بەچارەسەری پزیشكی خێرا نییە.

هەنــدێك دەرمــانی وەك amiodarone یــا flecainide بەدەم پێدان ناهێڵن نۆبەكە پەرەبسێنێت. ئەو كەسە دەتوانێت داوای گرتنـــەوەی تێـــستی فـــسیۆلۆژی كارەبـــایی electrophysiological testing بكات بۆئەوەی بزانێــت كاریگــەری دەرمانــەكان تــا چ رادەیــەك كــۆنترۆڵی ریتمەكەی كردووە.

ئەگــەر دەرمانەكــە كــەڵكی نــەبوو ســەرلەنوێ نۆبــە دڵیەكــە هاتــەوە یا لانەچو ئەوا پێویستە بڕیارلەسەر چارەســەرێكی جێگرەوە بكرێت كە لەوانەیە:

- ئەشتەرگەری بۆ لابردنی ئەو شوێنەی كە حاڵەتە نائاساییەكەی لە سكۆڵەدا دروست كردووە
- دانــانی implantable defibrillator بۆئــەوەی هەركاتێك خێرالێدانی سكۆڵە روی دا ئەوا بیگەرێنێتەوە ریتمی ئاسایی.

لەگــەڵ ئەوەشــدا ئــەم چارەســەرانە تــەنها پێشنیازكراون بــۆ بــارودۆخێكی تایبــەتی، بــەڵام چارەســەری تــەواو بەدەســت پزیشكە پسپۆرەكەیە خۆی چی بریاردەدات لەو كاتانەدا

لێدانی خێراو نارێك fast'irregular :beats

گرژبـــونی ماســـولكەكانی گوێـــچكەلە Atral fibrillation

گرژبـــونی ماســـولكەكانی گوێچكەلە كە پێشی دەوترێت AF جـــۆرێكی زۆر بـــڵاوی دڵەكوتێ یە. رێـژەی توشبون پێـی بریتـی یـە لـە 3 لـە 100 كەســدا بەتایبــەتی لەوانــەی لەســەرو شەســت ساڵییەوەت، لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە توشی گەنجترەكانیش ببێت.

لەوانەیە پچراندن لە تەزووە كارەباییەكــەدا intermittent هــەبێت و لەوانەشــە نۆبەكــە چەند خولەكێك یا چەند سەعاتێك بخایەنێت، رەنگە بشبێت بە هەمیشەیی.

گرژبونی ماسولكەكانی گوێچكەلە جۆرێكە لە ئەریسمیا arrhythmia (واتــە نــارێكی لێدانی دڵ) كە تیایدا لێدانی گوێچكەلە زۆر خێرا دەبێت كە رەنگە لە خولەكێكدا بگاتە 400 جار. لەم حاڵەتەدا گرێی گوێچكەلە سكۆڵە Av node ناتوانێــت بــەر هــەمو ترپــەكان بكــەوێت واتــە تــەنها بەشــێكی كەمی ترپەكان دەگەنە سكۆڵە، و سكۆڵە تەنها 180 جار لە خولەكێكــدا لــێ دەدات و بــەنارێكیش. خێرایــی و نــارێكی ترپــەكان حاڵــەتێكی دڵــەكوتێی ناڕەحــەت دروست دەكـات ئەگەر گرژبوونی ماسولكەكانی گوێچكەلە خێرابوون و كاری پاڵنانی دڵ تێك دەچێت و رەنگە ببێتەهۆی هەناسە سواری.

بــۆ بــەختی مــرۆڤ گرژبــوونی ماسولكەكانی گوێـچكەلە زۆر ترسناك نییە. لەگەڵ ئەوەشدا لە هەندێك حاڵەتدا خێرالێدان بە ریتمی نارێك لەوانەیە ببێتــەهۆی پەیدابونی مەیوێك clot لــەناو دڵــدا كــە مەترســیەكەی لەوەدایــە رەنگــە ئــەو مــەییوە ببێتەهۆی داخرانی خوێنبەرەكانی دڵ و لەپاشدا جەڵتە.

لەوحاڵەتانــەدا پێویــستە لێكــۆڵین و پــشكنینی تــەواو بــۆ گرژبــونی ماســولكەكانی گوێــچكەلە بكرێــت و چارەســەر بكرێت

گەلێک هۆ هەن بۆ توشبونی گرژبونی ماسولکەکانی گوێچکەلە لەوانە زۆر خواردنەوەی ئەلکهول، زۆر چالاکی ڕژێنی دەرەقی (Thyroid gland).

بەرزە پەستانی خوێن، توشبونەکانی سی بە میکرۆب، نەخۆشیەکانی دڵ.

گەلێک ڕێگا هەیە بۆ چارەسەری گرژبونی ماسولکەکانی گوێچکەلە

- ئەگەر لێدانی دڵی کەسەکە ئاسایی بوو بەلام ناوەناوە نۆرەی گرژبونی ماسولکەکانی گوێچکەلەی توشبوو پێویستی بەوە نیە هیچ جۆرە چارەسەرێک جگە لەوەرگرتنی دۆزێکی کەمی ئەسپرین وەربگرێت.
- دەرمانی دیجۆکسین digoxin دەتوانرێت وەربگیرێت بۆ کەمکردنەوەی خێرا لێدانی دڵ.

یا دەتوانرێت دەرمانی دی وەربگرێت بۆ کۆنترۆڵکردنی ڕیتمی دڵ یا بۆئەوەی بیگۆڕێت بە ئاسایی

- دەتوانرێت هەندێک دەرمانی دژەمەیینی بدرێتێ (بۆ نمونە وارفارین warfarin) ئەگەر مەترسی خوێن مەیینی هەبێت، بۆنمونە ئەگەر نەخۆشی ڕۆماتیزمەی دڵی هەبوو.
- دەتوانرێت لەهەندێک حاڵەتدا کارەبا بەکاربهێنرێت وەک دژە گرژبوون بۆ ئەوەی دڵ بگەیەنرێتەوە باری ئاسایی.

لەو حاڵەتانەی وەڵامدانەوەی دڵەکە بۆ چارەسەرەکانی سەرەوە باش نەبو واتە بەرەو باشی نەڕۆیشت دەتوانرێت پەنا ببرێتە بەر چارەسەر بە قەستەرە Catheter ablation یا دانانی ڕێکخەری لێدانی دڵ لەسەر دڵ

دڵم زۆر هێواش لێ دەدات:

ئەگەر هەستت کرد دڵت زۆر هێواش لێ دەدات بەلام لێدانەکان ڕێک و پێکن ئەوە مانای وایە کە هێواش لێدانێکی ئاساییە یا بریتی یە لە داخرانی دڵ "heart block"، داخرانی دڵ زۆر بە هێواشی دروست دەبێت، گیرانی دڵ کاتێک دروست دەبێت کەئەو شانای دڵ کە تریەی کارەبایی دەگوێزنەوە، نەخۆش بن، هەندێک جار گیرفانەگری Sinus node نەخۆش دەبێت جۆرە لێدانێک دروست دەبێت کە کۆنیشانەیەکی هەیە پێ ی دەوترێت کۆنیشانەی گیرفانە نەخۆش "Sick Sinus Syndrome" کەئەمەش بریتی یە لە هێواش لێدان biadycardia و خێرا لێدان tachychardia هەندێک کەس لەوانەی هێواش لێدانی دڵیان هەیە لەوانەیە پێویستیان بە دانانی ڕێکخەری دڵی دەستکرد artificial pacemaker هەبێت.

چۆن پزیشک دڵەکوتێ دیاری دەکات؟

پرسیاری پزیشک لەسەر ئەوەیە کە جۆرو دووبارەبوونەوەی تەواوی نۆبەکان چین و چۆن هەست بە دڵەکوتێ کە دەکەیت؟

پزیشک داوات لێ دەکات کە بەدەستت ئیشارەتی جۆری ئاوازی لێدانەکە بکەیت، پزیشک مەبەستی لەوەیە بزانێت دڵەکوتێکە لەدڵێکی ساغ و ئاوازێکی ساغەوە هاتووەو پێویستیان بە چارەسەر نییە یا ڕیتم و ئاوازی دڵت نائاساییە (واتە ئەریسمیا arrhythmia) ت هەیە کە پێویستی بە لێئۆڕین و پشکنین هەیە.

لەو حاڵەتانەدا تۆ پێویستت بە لێئۆڕینی خوێنیش هەیە بۆ زانینی ئەوەی ئایا کەم خوێنی anaemia ت هەیە یان نا، هەروەها بۆ زانینی فرمانی ڕژێنی دەرەقیش Thyroid gland

لێئۆڕین و تاقیکردنەوە بۆ یارمەتیدانی دیاریکردنی دڵەکوتێ

1- هێڵکاری کارەبایی دڵ Electrocardiogram (ECG)

هەندێک جار (ئەریسمیا arrhythmia) واتە نائاسایی ڕیتمی دڵ هیچ نیشانەیەکی نیە و تەنها دەتوانرێت پشت بە هەست کردن بەلێدانەکانی دڵ ببەسترێت یا بە گرتنی هێڵکاری کارەبایی دڵ (ECG) کە زانیاری دەربارەی ڕیتم و چالاکی کارەبایی دڵ پێشکەش دەکات ECG یارمەتی زانینی سەرچاوەی نائاسایی ڕیتمەکە دەدات، و هیچ ئازارێکیشی

نییە و تەنها چەندخولەکێکیش دەخایەنێت، باشترین هێڵکاری دڵ ئەوەیە کە بۆ ماوەی 24 سەعات پێکەوە دەگیرێت، چونکە لەو ماوەیەدا هاتنەوەی هەر نۆبە دڵییەک کە دێت تۆماری دەکات و بەتەواوی سەرچاوەی نائاسایی و تێکچونەکە دەردەخات، چونکە شیکارکردنی هێڵکارییەکە هەمو جۆرە ئەریسیما arrhythmia یەک دەبێت دەری دەخات (واتە تێکچونەکانی ریتمی دڵ) .

دەخرێتە ناو خوێنهێنەر Vein یا خوێنبەر artery یەوە کە بەزۆری لە ناوچەی بنەچەی راندا دەبێت، لەپاشدا بە هێواشی وورده وورده دەجولێنرێت بەرەو ناوچەیەکی دڵ کە دەبێتە هۆی هاندانی دڵ و هەموو جۆرە پرتەیەکی کارەبایی دڵ تۆمار دەکات هەروەها ئەو ئەریسیما نا ئاساییەش کە بۆتە هۆی دڵە کوتێکە لەوانەیە دەست پێ بکات و لەلایەن رێکخەرێکی پێشکەوتووی دەرەکی دڵەوە دەوەستێنرێت ئەمە یارمەتی پزیشکەکە دەدات بۆ ئەوەی لێنۆڕینی راستەقینەی کێشەی ئەریسیما بکات و بەتەواوی دیاری

بکات و پلانی چارەسەری بۆ دابنێت

تاقیکردنەوەی فسیۆلۆژی کارەبایی :Electrophysiological testing

ئەگەر دڵە کوتێکە زۆر نارەحەت بوو، پزیشکیش بەتەواوی بەهۆی گرتنی هێڵکاری کارەبایی دڵەوە ECG بەتەواوی دانی نەنا بەوەی نەخۆشی دڵەکوتێت هەیە ئەوا پێویستە لەو حاڵەتەدا تاقیکردنەوەی فسیۆلۆژی کارەبایی دڵ بکەیت. (هەندێك جار پێ ی دەڵێن EP test) کە یارمەتی پزیشك دەدات بۆئەوەی زۆر بەووردی بزانێت چالاکی کارەبایی دڵت لە چی دایە.

تێستەکە یا تاقیکردنەوەکە بریتی یە لەوەی بۆرییەکی نۆد وورد کە پێی دەڵێن " catheters electrod)

ج چارەسەرێك بۆ دڵەکوتێ دادەنرێت؟

ئەگەر دڵەکوتێکەت لە ئەنجامی زۆر هوشیارییەوە بوو بۆ چالاکی ئاسایی دڵ ئەوا تۆ لەو کاتەدا تەنها پێویستت بە دڵنیایی هەیە بۆئەوەی بزانیت کە ریتمی دڵت باشە (OK)، یا بۆئەوەی بزانیت کەهەر دڵەکوتێیەکەت هەبووە بێ زیان بووە، لەلایەکی دیکەوە پێویستە زۆر ئاگات لەخۆت بێت خۆت لە " هروژێنەر " دوورخەیتەوە وەك قاوە، ماددە ئەلکهولییەکان "certain" over the counter چارەسەر بە سەرما

ئەگەر دڵەکوتێکەت بەردەوام بوو و ناڕەحەتیشی کردبێت ئەو کاتە پێویستت بەوەیە هەندێک دەرمانی دژە
ئەریسمیا(anti – arythmic – drugs) وەربگرێت. واتە پێویستیت بەوەیە خۆت پیشانی پزیشکێکی پسپۆڕ بدەیت کە دەرمانێکی باشی گونجاو بۆ حاڵەتەکەت دەست نیشان بکات. پێویستە ئەو دەرمانەی بۆت دیاری دەکات بەئەوپەڕی ووردی و ئاگادارییەوە بێت چونکە تۆ ئەوانەیە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بەکاری بهێنیت.

هەنـــدێك جـــار دەرمـــان ســـودێکی تـــەواو ناگەیـــەنێت لەچارەسەری ریتمە نائاساییەکەدا. لەگەڵ ئەوەشدا لەم چەند ساڵەی دواییدا پێشکەوتنێکی بەرچاو رویداوە لە چارەسەری حاڵەتەکانی ئەریسمیا (arrhythmia) دا
لەناویشیاندا گۆڕانکاری لە دڵدا (cardioversion) .
بەکارهێنانی رێکخەری دەستکردی دڵ Pacemakers، چارەسەر بە قەستەرە catheter albation، دژە گرژبوونی ماســولکەکان defibrillators، لەبەشـــەکانی دوایـــی و ووتارەکەدا لەسەریان دەدوێین.

گۆڕانکاری لە دڵدا Cardioversion:

ئەم رێگایە زۆر بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت چارەسەری خێرا لێدانی دڵ Tachycardia یا گرژبوون یا لـەرزی گوێـچکەلە atrial fibrillation یـا خێرا لێـدانی سکۆڵە ventricular tachycardia یان بکەن
کورتـەی رێگاکـە بریتـی یـە لـەوەی پزیـشك شـوکێکی کارەبـایی راستەوخۆ دەنێرێتـە دیـواری سـنگ کـە هـ وکاتـە لەگەڵ جۆری شەپۆلە کارەباییەکانی کەسەکەدا کە لە ECG یەکەدا دیارە. رێگاکە بەزۆری هیچ زیانێك یان کاریگەرێکی لاوەکـی نییـە. بـەڵام ئەگـەر کەسـەکە گرژبـوون یـا لـەرزی گوێـچکەلەی هـەبوو a trial fibrillation ئـەوا پێویـستی بـەوەرگرتنی دەرمـانی دژە خـوێن مـەین anti coagulant هەیـە، وەك وارفـارین Warfarin یـا هیپـارین Heparin بـۆ چەند هەفتەیەك لـە پێش و لـەپاش گۆڕانکارییەکـە لـە دڵـدا. هـەروەها لـە دوای گۆڕانکارییەکـەی دڵ کەسـەکە پێویـستی بەوە هەیە کەسەر لەنوێ بەرێك و پێکی لێنۆڕینی چاودێری خـۆی بکاتـەوە، لـەپاش گۆڕانکارییەکـە چـونکە بـەنارێکی دەبێتـەهۆی ئـەوەی چـاکبونەوەکە شـەش مـانگ لـەدوای کردارەکـەوە بخایـەنێت. بـەزۆری کـرداری گۆڕانکـاری دڵ cardio version بـۆ ئـەو کەسـانە بەکارنایـەت کـە چـەند ساڵێکە لەرز یا گرژبونی گوێچکەلە atrial fibrillation یان هەیـە چـونکە زیـادبونی ئەگـەری ریتمەکـە دەبێتـەهۆی گەڕاندنـەوەی گرژبـوون یـا لـەرزی گوێـچکەلەکان، هـەروەها ئەگەری ئەوەشی هەیە ببێتەهۆی دروستبوونی مەیبو لەناو دڵدا.

رێکخەری دڵ: Pacemakers

ئەگـەر دڵـت داخـرا بـوو، ئـەوا پێویـستت بـە دانـانی رێکخـەرێکی دەسـتکردی دڵـە artificial pacemaker دانانی ئەم رێکخەرە تەنها 30 – 60 خولەکی دەوێت، و لەژێر بـەنجێکی جێگـەیی دا دادەنرێـت و هـیچ ئازارێـك یـا ناڕەحەتییەك دروست ناکات.

کەسـەکە تـەنها پێویستی بەوەیە شـەرێك لـە نەخۆشخانە بمێنێتەوە و دوای دانانەکەش رۆژێك لە جێگادا پشوو بدات.

لەوانەیـە تـەنها مەترسییەکی تووشبوونی میکرۆب هـەبێت لـەو لایـەی کـە رێکخەرەکەی تیا دادەنرێت، ئەگـەر کەسـەکە هەست بە سووربونەوەی ناوچەکە یا هەوکردن یا دەرچوونی شلە لێوەی، پێویستە خێرا بە پزیشکەکەی بڵێت چونکە لەوانەیـە بـڵاو بێتـەوە، ئەگـەر ئـەو حاڵەتـە رووی دا ئـەوا پێویـستە رێکخەرەکـە لابرێـت هـەروەها مەترسیەکی کـەمی دیش هەیە ئـەویش هـاتنی کـەمێك هەوایـە لـە سییەکانەوە لەکاتی دانانی دا بۆیە پێویستی تیشکی X ی سنگ بۆ
کەسەکە بگیرێت پێش ئـەوەی نەخۆشخانە بەجێ بهێڵێت، بۆئەوەی بزانرێت ئەوە رووی داوە یان نا؟

چارەسەر بە بۆری کاسیتەر Catheter therapy:

هەنـدێك جـار پێـی دەڵـێن (ablation therapy) زۆرتـر بەکاردێت بۆ راستکردنەوەی خێرا لێدانی سەروو سکۆڵە. لـەرزی گوێـچکەلە، خێـرا لێـدانی سـکۆڵە هـەروەها بـۆ کۆنیشانەی پارکنسن – وایت (Wolf – Parkinson – White – Syndrom) تەکنیکی ئەم کاسیتەرە ئەوەیە کە لەباســـی تاقیکردنـــەوەی فـــسیۆلۆژی کارەبـــایی Electrophysiological testing دا باسمـــان کـــرد، پرۆسێسەکە نزیکەی 3 سەعات دەخایەنێت، زۆر بەدەگمەن

ئازاری هەیە. کەسەکە بۆماوەیەکی کەم پێویستە لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە.

سەرچاوەی تەریسمیای ناناسایی abnormal arrhythmia کە بووە بەهۆی دڵە کوتێکە دەدۆزێتەوە. ئەوسا ووزەی لەرلەری رادیۆیی radio frequency energy بۆ بەکاردێت بۆ تێکدانی ناوچە توشبوودکە کە بووە بەهۆی ریتمە ناناسابیەکە لەهەندێك حالەتدا کاتێك رەوتی کارەبایی ناناساییە، دەتوانرێت ئەوە تێك بدرێت (بسکێنرێت) و تەنها رەوتە کارەباییە ئاساییەکە بهێڵرێتەوە لەراستیدا لە هەندێك حالەتدا دەبێت تەواوی رەوتی کارەبایی لە نێوان کویچکەلەو سکولەدا تێك بدرێت.

لەو حالەتەدا هیچ چارەیەك نییە جگە لە دانانی رێکخەرێکی دەستکردی کارەبایی artificial pacemaker جێی ئاماژەیە کە سەرکەوتنی بەکارهێنانی رێگای کاسیتەر ە (90٪)

دژە لەرزی چێنراو Impalantable :defibrillators

ئامێری دژە لەرزی چێنراو لە دوو بەش پێکدێت:

1- دروستکەری ترپە A Plus generator ئامێرێکی زۆر بچوکە کێشەکەی نزیکەی (100 گم) ە دەچێنرێتە ژێر ماسولکە یان پێستەوە لە ژێر ئێسکی چەڵەمەدا.

2- وایەرێك یان چەند وایەرێکی لێود دەردەچێت بەناو خوێنهێنەردا دەروات تا دەگاتە دڵ

ئامێرەکە رۆڵی مۆنیتەر دەبینێت بۆ ریتمی دڵ ئەگەر تێکچونێکی زۆری ریتمی دڵ روی دا. ئەگەر تێکچونەکە زۆر توند نەبوو ئەوا کوژمیکی خێراو ترپەی کورتی کارەبای بۆ دەنێرێت. ئەگەر ئەمە سودی تەواوی نەبوو ئەوا شۆکێکی کارەبای گەورەتر بۆ دڵ دەنێرێت، کە بەهۆیەوە ریتمە ناناساییەکە دەوەستێت و یارمەتی ریتمە ئاساییەکە دەدات دەست پێ بکاتەوە

دانانی ئەم ئامێرە پێویستی بە بەنج کردنی جێگەیی local یا گشتی لەش هەیە (general) پێویستی بەوە هەیە کەسەکە دوو تا سێ رۆژ لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە.

خۆپاراستن لە توشبونی دڵە کوتێ:

1- دوورکەوتنەوەی تەواو لە دڵە راوکێ و کێشە دەرونیەکان کە دەبنە هۆی هیلاك کردن و نارەحەتی بۆ دڵ

2- دوورکەوتنەوە لەو شتانەی بەردەوام دڵ وریا دەکەنەوە وەك: جگەرەکێشان - خواردنەوەی زۆری ئەو خواردنەوانەی کافاینیان تێدایە وەك قاوە، چا، سۆدە، کۆکاین، حەپی خوراك

3- گۆرینی خۆراکی پر چەوری بۆ خۆراکی ئاسایی و زۆر خواردنی سەوزەو میوە

4- خۆ دوورخستنەوە لە سۆزی زۆرو بیرکردنەوەی بێ ئەنجام

5- خۆ دوورخستنەوە لە خواردنەوەی ئەلکهولی زۆر

6- بەئەنگەوە چونی هەست کردن بە هەر نارەحەتیەك لە دڵدا

7- چارەسەرکردنی خێرای نەخۆشیەکانی رژێنی دەرەقی Thyroid gland ئەگەر هەبن.

8- چارەسەری هەر نەخۆشیەك کە پەیوەندی بە رژێنی ئەدرینالینەوە Adrenal gland وە هەبێت

9- دوورکەوتنەوە لە زۆر دابەزینی شەکر hypoylycemia لە خوێندا.

سەرچاوە:

1- British heart foundation "Palpitation " London 2005.

2- Emillio R.Gluliant: "Palpitation " 3rd ed. St Louis Mosby 1996.

3- The cause of palpitations can be Easily Determined in Most patient. Modern Medicine by (June 1996) 51

4- Hoffbrand,Tuddenham: " Postgraduate haematology"
4th ed. Newyork 2001.

شۆڕشی نۆژداری بەسەر خوێندا

دکتۆر حەسان عەکەفەلی

ڕۆژانێك بوو پرۆسەکانی گواستنەوەی خوێن بەشۆڕشێکی مەزن لەبواری نۆژداریدا دادەنرا، چەندین نەخۆشی لەمردن ڕزگارکرد، گەرچی ئەمڕۆ دژە شۆڕشێکی دیکە لە گۆڕێدایەو داوادەکەن گواستنەوەی خوێن بۆ نەخۆشەکان ڕابگیرێت و ئەو جێگرەوانە بدۆزرێنەوە کە مەترسی و تێچوونیان کەمترە. ..

لە زستانی (1667) دا پیاوێکی ئەقڵ ناتەواو شەڕانی بەناوی (ئەنتوان مۆروا) چووە لای پزیشکێکی زۆر بەناوبانگ، کەناوی (جان باتسیت دنی) بوو و پزیشکی پادشای فەرەنسا، لویسی چواردە بوو، تاوەکو چارەسەرێکی بکات، ئەم پزیشکە"چارەسەرێکی نموونەیی' لابوو بۆ ئەم حاڵەتەی مۆروا دوچاری هاتبوو، چارەسەرەکەش ئەوە بوو کەخوێنی گوێرەکەی گواستەوە بۆ لەشی مۆروا، چونکە پێی وابوو کاریگەری هێورکردنەوەی لەسەر دەبێت، بەڵام مۆروا باش نەبوو، جارێکی دیکەش هەمان کاری بۆ دووبارەکردەوەو مۆروا چاك بۆوە، گەرچی ناتەواوی ئەقڵی دووبارە لای مۆروا سەری هەڵدایەوەو پاش ماوەیەکی کەم مرد.

(دنی) پاش مردنی هۆکاری مۆروای دیاریکرد، کەلەڕاستیدا دووچاری ژەهراوی بوون هاتبوو بە زەرنیخ مەرگەمووش یان وەك خۆمان پێی دەڵێین ژەهری کوشندە، بەڵام چارەسەری پزیشکەکە بەگواستنەوەی خوێنی ئاژەڵی مشت و مڕێکی زۆر گەرمی لەفەرەنسادا نایەوەو هێندەی پێنەچوو پەرلەمانی بەریتانی و پاپا شوێن پێیان هەڵگرت، بەڵام لە ساڵی (1670) ڕێگە لەم کارە گیراو باسی گواستنەوەی خوێن بەدرێژایی سەدوپەنجاساڵی دوای ئەوە لەگۆڕێدا نەما.

لەنێو هەڵکشان و داکشاندا:

لەسەدەی نۆزدەدا، سەرلەنوێ پرۆسەکانی گواستنەوەی خوێن هاتنەوە مەیدان، ئەوەش کە زیندووی کردەوە پسپۆڕی بە ڕەگەز ئینگلیزی (جیمس بلاندل) بوو، بەڵام لەساڵی (1873) دا پزیشکی پۆلەندی (ف. گزلیۆس) بزوتنەوەی گواستنەوەی خوێنی بەدۆزینەوەیەکی ترسناك ڕاگرت: دەریخست کە نیوەی زیاتری هەموو ئەوانەی گواستنەوەی خوێنیان بۆ ئەنجامدراوە، مردوون، لەساڵی (1900) شدا پسپۆڕی نەمسایی (کارل لاندستاینەر) هەبوونی چەندجۆرێکی خوێنی دۆزییەوە کەهەموو کاتێك یەکێکیان لەگەڵ یەکێکی دیکەدا ناگونجێت، لەبەرئەوە سەیرنییە کە زۆربەی گواستنەوەکانی خوێن لەرابردوودا بەتراژیدیا کۆتاییان هاتووە.

لەماوەی جەنگی یەکەمی جیهانیدا، خوێن بەڕێژەیەکی زۆر بۆ سەربازەکان دەگوازرایەوە، لە پێشوودا ئەم پرۆسەیە لە گۆڕەپانی جەنگدا شتێکی مەحاڵ بوو، چونکە زۆر بە خێرایی دەمەیێت، گەرچی لەسەرەتاکانی سەدەی بیستدا تاقیکردنەوەکانی پزیشك (ریتشارد لوسن) لە نەخۆشخانەی جەبەل سینا لەشاری نیویۆرك سەرکەوتنیان بەدەستهێنا، لەدۆزینەوەی ماددەیەکدا کە ڕێگە لە مەینی خوێن دەگرێت و پێی دەڵێن (ستراتی سۆدیۆم) ، هەندێك لە پزیشکەکان ئەم پەرەسەندنەیان بەشتێکی سەیردادەنا، (بەرترام بەرنهایم) کەلەو کاتەدا پزیشك بوو، نوسیویەتی:" ئەو کارە لەوەدەچوو کەوالەخۆر بکەیت بوەستێت"، جەنگی دووەمی جیهانیش

داوای لەسەر گواستنەوەی خوێن زیاتر دەبوو، وەك مەزەنەکراوە هەر لەناو (لەندەن) دا (260) هەزار لیتر خوێن کۆکراوەتەوەو دابەشکراوە!!

پاش جەنگی دووەمی جیهانی، پێشکەوتنی نۆژداری چەندین هەنگاوی مەزنی بڕی، کەبووە هۆی بەئەنجامدانی ئەو نەشتەرگەرییانەی پێشتر بە مێشکدا نەهاتوون، لەناکامیشدا بازرگانی جیهانی دروست بوو کەتیایدا چەندین بلایین دۆلاری لەساڵێکدا بۆ دابین کردنی خوێن لە نەخۆشخانەکاندا خەرج دەکرد بەمەبەستی گواستنەوەی خوێن، کەئەو کاتە وەك کارێکی ئاسایی بوو لای پزیشکەکان.

گەرچی لەساڵی (1996) دا، پاش زیاتر لە پەنجا ساڵ پشت بەستن بە گواستنەوەی خوێن، کۆلیژی پاشایی نەشتەرکاران لە بەریتانیا نامیلکەیەکیان دەرکرد، کەتیایدا نەشتەرکاران دەڵێن:" مەترسییەکانی گواستنەوەی خوێن پاڵمان پێوەدەنێت بە ئەنجامدانی کاری جێگرەوە لەبەرچاو بگرین، ئەویش هەتا لەتوانامانندا بێت". باشە چ مەترسییەك؟!

مەترسییە گەورەکان:

پاڵنەری سەرەکی ئەم ئاگادارکردنەوەیە ئەوەبوو کەتوانای پاراستنی خوێنە هەڵگیراوەکان نەبوو، وەك لەسەرەتاکانی ساڵی (1999) نۆ رۆژنامەی رۆژانە لە شاری نیویۆرك بلأونامەیەکیان بلأوکردەوە بەناونیشانی:"بۆهەموو ئەوانەی لەنێوان کانوونی دووەمی 1991 و کانونی یەکەمی 1996 لە نەخۆشخانەکانی نیویۆرك یان نیوجێرسی گواستنەوەی خوێنیان بۆ ئەنجام دراوە"، لەبلأونامە ئاگادارییەکەدا هاتووە:"ئەوانەی لەم ماوەیەدا بەربووەکانی خوێنی خۆبەخشەکانی بۆ گوازراوەتەوە. شیمانەدەکرێت کەدووچاری مەترسی تووش بوون بە ڤایروسی هەندیك لە نەخۆشی وەكHIV و هەوکردنی جگەر ببنەوە لەئەنجامی گواستنەوەکەوە".

قسەلەسەرکردنی" تراژیدیای خوێنی پیس بوو" لەهەشتاکاندا لە کەنەدا رووی دا، لە راپۆرتێکی کەنەدی ساڵی 1998 هاتووە:"بەلایەنی کەمەوە نزیکەی (60) هەزار کەسی کەنەدی دووچاری ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر هاتوون لەرێی گواستنەوەی خوێنی پیسەوە، مانای ئەوەیە (21) هەزار کەس دەمرن لەئەنجامی هەوکردنی جگەر کە خوێنەکەی هەڵگرتووە". ژمارەی ئەوانەش کە بە HIV نەخۆش کەوتن لە فەرەنسا بەهۆی گواستنەوەی خوێنەوە لەنێوان (6–8) هەزار کەس مەزەنە کران

ئەمڕۆ، بەهۆی چاککردنی پرۆسەکانی گواستنەوەی خوێنەوە، گواستنەوەی HIV لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا شتێکی دەگمەنە، هەرچی رێکخراوی (باونس) ی راگەیاندنە لە لەندەن دەڵێت. "کارەکانی گواستنەوەی خوێن لە (10/) دەبێتە هۆی حاڵەتەکانی لاوازیو ڤایرۆساوی بوون بە ڤایرۆسی HIV لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا"

لە وڵاتێکی ئەمریکای لاتینیش لەنێو هەر دەهەزار نەخۆشێکدا کەخوێنیان بۆ گوازراوەتەوە، نزیکەی (220) کەسیان دوچاری ڤایرۆساوی بوون هاتوون

لەگەڵ ئەوەی گواستنەوەکانی خوێن ئێستا مەترسییەکانی زۆر کەمکردۆتەوە، بەڵام دادوەر (هوراس کریفەر) لەو کۆنگرەیەی لە (وینیبینگ) بەسترابوو، ووتی:" خوێنی هەڵگیراو (بانکی خوێن) لە کەنەدا – دا لەسەداسەد دڵنیا نییەو هەرگیز دڵنیاش نابێت، بەکارهێنانی خوێن هەر دەبێتەهۆی مەترسییەکان".

لەراستیدا پاش دۆزینەوەی ڤایرۆسێکی نوێ لە خوێنی خۆبەخشە ئەوروپییەکاندا، دەسەڵاتدارە تەندروستیەکانی فەرەنسا بڕیاریاندا" تیمی چاودێری زانستی بەردەوام" دابمەزرێنن، پێناسەی ئەم هۆکارە ڤایرۆسی کراوە دیاریکرا کە ڤایرۆسی گوێزەرەوەی خوێن – Transfusion transmitted Virus ناسراوە، ساڵی 1997 لە یابان (10) ی خۆبەخشەکان خوێنیان ڤایرۆساوی بووبوو، پزیشکەکان هەتا ئێستا رۆڵی نەخۆشی کردمیی ئەم ڤایرۆسە نازانن. بەڵام توێژینەوە بەریتانییەکان بوونی ئەم ڤایرۆسەیان لای (25) ئەو نەخۆشانە بەدەرخست کە بەدەست ڤایرۆسی

مەترسیدار لەجگەریاندا دەناڵێنن کەلە چاوگەیەکی نادیارەوە هــاتووە، وەك ڕۆژنامــەی (لۆمۆنــد) ی فەڕەنــسی دەڵێــت: پرۆسەی پێوانی دۆزینەوەیەکی یەککگرتوو بۆ ئەم ڤایرۆسە نییە

پزیشك (جاجن مارك دیبو) ی فەڕەنسی دەڵێت:" پێویستە لەسەر ئێمەی پزیشك چاو بە شێوازی چارەسەری ئاسایماندا بخــشێنینەوە، راســتە گواســتنەوەی خــوێن تەمــەنی زۆر نەخۆشــی درێژتر کردۆتـەوە، بەڵام هـەروەها ژیانی نەخۆشــی دیکــەی ژەهــراوی کــردووە، بەگواســتنەوەی نەخۆشــییە سەختەکان"

خوێنی تازە:

گۆڤاری(تایم) لە ژمارەیەکی نوژداری تایبەتدا مەترسیەکی دیکەی خستە پێش چاو. ، لەباسی گواستنەوەی خوێندا، رەنگــە کۆئەنــدامی بــەرگری لاوازبێــت، کــەوادەکات نــەخۆش دوورچــاری ڤایرۆســەکان ببێتــەوەو پرۆســەی چــاکبوونەوەی مێواش بکاتەوەو ماوەکەشی درێژ بکاتەوە. (ئەدرین تایتچ) کــە بەڕێوەبــەری نــوژداری بەرنامــەی" نەشــتەرگەری بــەبێ خــوێن" ە لــە نەخۆشــخانەیەکی نیوجرســی، دەڵێــت:" گواستنەوەی خوێن کۆئەندامی دەماری لاواز دەکاتو گرفت بۆ حاڵەتە ڤایرۆسەکانی پاش نەشتەرگەری دروست دەکات، ئەو کەسەی شێرپەنجەی هەیە مەترسیەکەی زیاتر دەبێت، چونکە خوێن لەگەڵ ئەوەی لەهەندێك حاڵەتدا سوودی هەیە، بەڵام لە کۆتاییدا سەلمێنراوە روویەکی خراپیی هەیە".

ســەبارەت بــە نەشــتەرگەری بــەبێ خــوێن (تــایتچ) وتــی:" ئاشــکرایە کــەوادەکات ئاکــامی نــەخۆش بەچەند قۆناغێــك بەرەوباشــتر ببــات، بەتێــچوونی کــەمتریش، لەهــەموو روەکانیشەوە سەرکەوتووە".

ســەرەڕای ئــەوەی دووچــاربوون بەنەخۆشــی لەرێگــەی گواستنەوەی خوێنەوە، مەترسییەکی گەورەیە، بەڵام مەترسی دیکەش هەیە کە پزیشکی نەشتەرکار روونــی کردۆتـەوە، ئەویش (ئاری شاندەر):" ئەو خوێنەی لە بانق دانراوە، پاش ساردکردنەوەو هـەڵگرتنی، تواناى وەك خوێنی تازەی نییە لەگواستنەوەی ئۆکسجین دا، ئێستا تێدەگەین چی روودەدات کاتێك پرۆسەی گواستنەوەی خوێن بە ئەنجام دەدەین".

لەبەرئەوە سەیر نییە کەزۆربەی پزیشکەکان گواستنەوەی خوێنیـان پـێ باش نییە، دکتـۆر (ئەلێکس زابۆ لانسکی) لە کالیفۆرنیا دەڵێت:" گواستنەوەی خوێن لە بنەڕەتەوە کارێکی بــاش و تەندروســت نییــە، ئێمــەش هەوڵــدەدەین بــۆ دورخستنەوەی لە هەمووان" پزیشکی نەشتەرکاریش (جفری مــاکلو) دەڵێــت:" ئەگــەر ئــەمڕۆ خڕۆکــە سورەکانی خــوێن دەرمــانێکی نــوێ بووایــە، ئــەوا زۆر زەحمــەت دەبــوو رێگــەو مۆڵەتی پێ بدرایە"

پسوڵەی خوێن:

هۆکارێکی لاوەکی بریتییە لە بایەخدان بە کۆکردنەوەی داهــات، چــونکە لــە وولاّتــە یەککگرتووەکانــدا هــەر گواستنەوەیەکی خوێن (500) دۆلاری ئــەمریکی تێدەچێت، بێجگــە لــە خەرجییــەکانی دیکــەی نەخۆشــخانە، پــسولەی کۆتایی لە نێوان (1 – 2) بلیۆن دۆلارە لە هــەموو ساڵێکدا، ئەمەش هۆکارێکی دیکەیە بۆ گەڕان بە دوای جێگرەوەکانی دیکەدا.

(شــارۆن فرنــۆن) ژنــە بەڕێوەبــەری بنکــەی تەندروســتی و نۆژداری نەشتەرگەری بە بێ خوێن لە (ئومایق) سەبارەت بە چارەسەری نەخۆش بە بێ رووکردنە خوێن، دەڵێت:" لەم جــۆرە نەخۆشــخانانە بلاّودەبێتــەوە، چــونکە پزیــشکەکان دانبەوە دادەنێن کە نوژداری بە بێ بەکارهێنانی خوێن ئەو رێــسایەیەکە ئاڵتونییــە لــە ژینگەیەکــدا خەرجییــەکان کەمدەکاتــەوە، کارەکانمــان دەریخــستوە کــە تەنانــەت کۆمپانیاکــانی دڵنیــایی کــە زۆر کارمــان لەگەڵــدا ناکــەن، زۆر کەسمان بۆ ڕەوانە دەکەن، چونکە بەو کارە تێچوونی زۆری تێناچێت".

کۆکردنــەوەی داهــات لــە حاڵــەتی ئەوانەشــدایە کــە نەشتەرگەری بە بێ خوێنیان بۆ بە ئەنجام دەدرێت، چونکە پرۆسەکانی ڤایرۆساوی بوون زۆر کەمەو ماوەی مانەوەشیان لە نەخۆشخانە کەمترە، یەکێك لە پسپۆڕەکانی کۆمەڵەی ((ناعور) ی کەنەدی لەم بارەیەوە دەڵێت:" ئێمە بە پێویستی دەزانین، چونکە

داهاتێکی باشتر کۆ دەکاتەوەو تەندروستی نەخۆشەکانیش باشتر دەکات" بە پێی ئامارێکی (ئاری شاندەر) لە نۆژداری بەنج کردن لە وڵاتە یەکگرتووەکان"بڕی تێچوونی چارەسەر بە بێ خوێن لە (25٪) کەمترە".

زۆر لە پزیشکەکان لەسەر پەرەپێدانی دەرمان‌و تەکنیکە نوێیەکان کۆکن تا پێویستی بە خوێنی گوازراوە کەمتر بێتەوە، جەخت لەوەش دەکەن کە تەنها لە حاڵەتە زۆر کەتر پڕەکاندا ڕوو لە گواستنەوەی خوێن بکرێت، لە لایەکی دیکەوە ئێستا هەندێک لە پزیشکان لە کارە سەختەکانی وەک، گۆڕینی گڵوت‌و نەشتەرگەریی دەماریی قورس‌و نەشتەرگەرییەکانی دڵ بۆ منداڵان‌و گەورە ڕوو لە گواستنەوەی خوێن بۆ نەخۆشەکانیان ناکەن، بەڵکو بە بێ خوێن کاری نەشتەرگەرییان بۆ ئەنجام دەدەن، کە دواتر نەخۆشەکان خێراتر چاکدەبنەوە. لە ساڵی (1998) دا چوار کۆنگرەی نوژداری (دروان لە وڵاتە یەکگرتوەکان‌و یەکێک لە کەنەدا‌و ئەوی دیکە لە لاتفیا بەستران کە زیاتر لە (1400) پسپۆری (12) وڵات ئامادەی بوون‌و تیایدا نەشتەرگەری بە بێ خوێن بە"تەکنیکی داهاتوو" لە قەڵەمدرا.

تەکنیکە نوێیەکان:

ئەمڕۆ لە (57) نەخۆشخانە زیاتر لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا نەشتەرگەری بە بێ خوێن بە ئەنجام دەدرێن، بێ ئەوەی هیچ خوێنێکی خۆبەخشان بەکاربهێنن هەروەک لە ڕابردوودا پشتیان پێ بەستبوو، بێجگە لەمە ئەو تەکنیکانە بەکاردەهێنن کەزیانی خوێنی ڕۆیشتوو زۆر کەمتر دەکەنەوە، بابزانین هەندێک لەو تەکنیکانە چین...؟

- شلەمەنییەکان / شلەکانی وەک گیراوەی (لاکتات رنگەر، دکستران، هیدرۆکسی ئیتیل ئەلنشا، وچەندێنی دیکە بەکاردەهێنن بۆ پاراستنی ئەبارەی خوێن‌و ڕێگرتن لە کەمکردنەوەی خوێن، هەروەها بەتواناکردنی هەندێک لەو شلەمەنیانە بۆ گواستنەوەی ئۆکسجین (کە ئێستا لەژێر تاقیکردنەوەدایە) .
- دەرمانەکان/هەندێک لەو پرۆتینانە بەرەوپێش دەبەن کە لەرێی ئەندازەی بۆماوەییەوە بەرهەم دێت بۆ بەرهەمهێنانی خرۆکەسوورەکان" ئارتیرۆپۆیتین"، خەپلەخوێنەکان" لیستر لوکین – 11"و خرۆکە سپییەجیاوازەکان"(GM – CS,G-CSF)و بەراەمیەکی زۆر دەرمانەکانی دیکە کەمدەکرێنەوە بۆ خوێنی لەبەر ڕۆیشتووی کاتی نەشتەرگەری (ئەپرۆتینین – aprotinin) دژە شـــــیبونەوەی فیـــــبرین – antifibrinolytıes) یان ئەوانەی یاریدەی کەمخوێن لێ ڕۆیشتنی زۆر دەدەن (دسموپرسین – desmopressin)
- ئەو ماددەبایۆلۆژییانەی خوێن بەربون رادەگرێت، پێچانەکان لە کولاجین‌و سلیلۆز بەکاردێن بۆ وەستانی خوێن بەربون، بەدانانی ڕاستەوخۆ لەشوێنی دووچار بوو، دەکرێت مادە کەتیرەییەکان کەلەفیبرین دروستکراون کونە برینەکان بگرێت یان شوێنێکی زۆری شانە خوێن بەربووەکان دابپۆشێت
- ئامێرە نەشتەرگەرییەکان / هەندێک ئامێر دەمارە خوێنبەرەکان دەبڕێت‌و لەهەمان کاتدا پینەی دەکات، هەندێک ئامێری دیکەش خوێن بەربوون دەوەستێنێت، هەرچی ئامێرەکانی ڕوانینی ناوەوەیەو کە پێویستی بەبڕینی شوێنێک نی یە، ئەوا بواری نەشتەرگەرییەکان دەدات بەبێ زیانی خوێنی نەشتەرگەرییەکە.
- تەکنیکە نەشتەرگەرییەکان / هێڵکاری‌و پلانی ورد بۆ نەشتەرگەرییەکان کە لەڕووی پسپۆڕەکانیەوە دادەنرێت، یاریدەی تیمی یاریدەدەر دەدات لە کاریگەری لاوەکی بەدووربن، زۆر پێویستە کار بۆ وەستانی خوێنی ڕۆیشتوو بکرێت‌و رابگیرێت، چونکە دواخستنی لە (24) کاتژمێر مەترسی مردنی نەخۆشەکەی لێدەکرێت، دابەشکردنی نەشتەرگەرییە گەورەکان بۆ چەند کارێکی نەشتەرگەری بچوکتر وادەکات زیانی خوێن ڕۆیشتوو کەمتر بکاتەوە.
- دەرباز‌کردنی یان پاراستنی خوێن / ئامێرەکانی رزگارکردنی خوێن لەوەی دەڕوات ولخۆ ئامادەدەکەن کە نەشتەرگەرییەکان‌و برینەکاندا بکەرنەکان، خوێنە ڕۆیشتووەکە دەگرێت، خاوێنی دەکاتەوەو لەسووڕێکی داخراودا بۆ نەخۆشی دەگەڕێنێتەوە، لەحاڵەتە مەترسیدارەکاندا بە بەکارهێنانی ئەم ئامێرە چەندین لیتری خوێن بۆ نەخۆش دەگەڕێنرێتەوە.

پزیشکەکان بە سەرکەوتنی تەکنیکەکان ئێستا بەکاریان دەهێنن کە باشترە لە گواستنەوەی خوێن لەنەشتەرگەری‌و حاڵەتە کتوپڕەکاندا، دکتۆر (وانگ) لە گۆڤاری نوژداری ئاگادارکردنەوەی لە کەنەدیدا دەڵێت:" ئێستا گرنگترین نەشتەرگەرییەکانی ژنان‌و دڵ‌و دەمارە خوێنییەکان‌و ئێسکەکان‌و کۆئەندامی میز بەبێ بەکارهێنانی خوێن بە ئەنجام دەدرێت".

بەڵێ پێشکەوتن لە نۆژداریدا پاڵی بەزۆرەوە نا چارەسەر بەبێ خوێن بەکاربهێنێت، پزیشک‌و پسپۆڕەکان خۆشیان لەکاتی نەشتەرگەریدا پرۆسەی گواستنەوەی خوێن بۆخۆیان‌و پسپۆڕان‌و بۆ خێزانەکانی خۆیان بەکاردەهێنن، وەک پرۆفیسۆر (لوك مونتانیە)دۆزەرەوەی ڤایرۆسی ئەیدز دەڵێت:"بەرەو ئەوە دەمانبات ئاسۆی تێگەیشتنمان فراوانتر بێت‌و لەم بوارەشدا ئەوە دەردەکەوێت کەلەداهاتوودا گواستنەوەی خوێن ڕۆژێك دێت کە نامێنێت"

پەرچڤەی نەها ئەحمەد لەگۆڤاری (العربی)یەوە

ئاسایشی خۆراك

دکتۆر شیروان محەمەد ئەمین مەلا کەریم

خۆراك سەرچاوەی ژیانی مرۆڤە لەسەر زەوی، هیچ مرۆڤێك بۆ جێبەجێکردنی چالاکیەکانی ژیانی لە بوونی تەندروستییەکی تەواودا ناتوانێت بە بێ خۆراك ژیان بگوزەرێنێت.

هەربۆیە لە جیهاندا رۆژێك بە ناوی رۆژی جیهانی خۆراك ناوزەند کراوە کە دەکاتە 10 ی تشرینی یەکەمی هەموو ساڵێك‌و رێکخراوی خۆراك‌و کشتوکاڵیەکانی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان ئەم رۆژە یاد دەکەنەوە.

ئێستا کەلە جیهاندا 854 ملیۆن کەس بەدەست کەمی نەبوونی خۆراکەوە دەناڵێنن کە 11 ملیۆنیان لە وڵاتە پیشەسازیەکانەو 800 ملیۆنیشیان لە وڵاتە گەشەسەنەوەکانداندان. هەربۆیە لە جیهاندا گرنگیەکی زۆر بە ئاسایشی خۆراك دەدرێت‌و بە پێی زاراوە جیهانیەکان بەم شێوەیە پێناسە دەکرێت (هەموو کەسێك لە هەموو کاتەکانی ژیانیدا مافی دەستکەوتنی خۆراکی تەواو پارێزراو تەندروستی هەیە، هەروەها پێویستە هەموو پێداویستیەکانی خۆراکی بۆ پڕبکرێتەوەو لە هەژاری‌و برسیەتی رزگاربکرێت، ئەویش لە پێناوی گێرکێکردنی لە ژیاندا کە پڕە لە چالاکی وتەندروستی

بە پێی ئامارو داتاکان پێویستە تا ساڵی 2025 زاینی لە جیهاندا کۆتای بە برسێتی و هەژاری بهێنرێت.

چونکە ئێستاکە لە جیهاندا بەهۆی هەژاریەوە ساڵانە مردنی زیاتر لە 8 ملیۆن کەس بەخۆیەوە دەبینێت واتە رۆژانە رێژەی مردن دەگاتە (20) هەزار کەس.

کە دەکرێت بڵێین هەشت هەزار منداڵ بە مەلاریا و پێنج هەزار کەس دایك‌و باوك بە نەخۆشی سیل‌و حەوت هەزارو پێنج سەد کەس بە نەخۆشی ئایدز مردون، هەروەها هەزارەهای دیکەش لە ئەنجامی سکچوون‌و نەخۆشیەکانی سی‌و هەموو ئەو نەخۆشیە کوشندانەی کە پاش هەژاریەکی درێژخایەن پەلاماری جەستە لاوازەکان دەدەن.

(جیفری ساکس) ی نووسەر لە کتێبە شیکاریەکەیدا بە ناوی دوای هاتنی هەژاری و...توانسته ئابووریەکان بۆ داهاتووی مرۆڤایەتی کە پشت بە دەیان ئاماری ئابووری بەستووە دەڵێت هەر لە (9 / 11) ەوە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو چەند وڵاتێکی دەوڵەمەندی دیکەی خۆرئاوا هەڵمەتێکی بەرفراوانیان دژ بە تیرۆریستان دەستپێکردووە کە تەواو پێداویستیەکانی نەبوونی سەقامگیری جیهانیان پشت گوێ خستووە. جیفری ساکس ئاماژە بەوە دەدات کە بڕی (450) ملیار دۆلاری ئەمەریکی لە بوودجەی ئەمەریکی ئەم ساڵ بۆ خەرجی سەربازی تەرخان کراوە کە هیچ سوودێکی

نیيە ئاشبێتە هۆی رەخساندنی بارێکی ئاشتی بۆ جیهان، هەتا ئەو یارمەتییەی کە بۆ لەناوبردنی هەژاری لە جیهاندا پێشکەش دەکات هەروا بە کەمی بمێنێتەوە. کە ئاگاتە (10/1) ی ئەو بڕە داهاتە چونکە ئەم ساڵ یارمەتیەکان تەنها (15) ملیار دۆلارە.

هەژاری بۆخۆی جۆرە گرژی وتێکچونێك لە کۆمەڵگا هەژارەکاندا، دروستدەکات، ئەوەش وڵات بەرەو ئاژاوەو ئاڵۆزی دەبات، یان رووەو گەشەکردنی توندو تیژی‌و کاری تیرۆرستانەی جیهانی.

ئێستا خەڵکانی ئەمەریکی و ئەوروپی و ئاسیایی و خۆرهەڵاتی ناڤین‌و ئەفەریقا کێشەی هاوبەشیان هەیەو لە هەژاری‌و نەداری‌و شەرو ئاشتیدا هاوبەشن. ئێستا یەك ملیارو دووسەد ملیۆن کەس لە جیهاندا لە ئاستی هەژاری تەواودا دەژین‌و رۆژانە کەمتر

لەیەك دۆلار داهاتیان هەیەو خەڵکی ئەسیوپی‌و چادو سۆماڵ لە ساڵێکدا (120)

دۆلار داهاتی تاکە کەسیانە. چۆن دەتوانن پێداویستی خۆراك‌و دەرمان‌و خزمەتگوزاریەکان دەستە بەر دەکەن.

لە خۆرهەڵاتی ناویندا (ناوەڕاست) شەرو کێشەی ئاسایشی مرۆڤی‌و ئاسایشی خۆراك‌و ئاسایشی ژیان هەیە، ئەمرۆ خۆشی‌و ناخۆشی لە جیهاندا لە لێواری یەکدان. بۆ ئەم مەبەستە دەیان رێکخراو سەکۆی جیهانیان پێك هێناوە، کە بە سەکۆی داڤوس بەناوبانگە بۆ چارەسەری کێشە جیهانیەکان، کە بۆ یەکەم جار لە ساڵی 1971 کلاوس شوابی سویسرایی کە دەرچووی کۆلێژی ئابووری بوو کە بۆ تاوتێکردنی کێشە ئابووریەکانی جیهان زستانە هەواری داڤوس (Davos) ی هەڵبژاردو پاشان لە هەشتاکاندا

خاوەن کارو کۆمپانیاو بڕیاردەرانی ئابووری ئەورووپی‌و ئەمەریکی لــە دەوری خــۆی کــۆکردەوەو ســەکۆی (Forum) ی ئــابووری جیهانیــان دامەزرانــد. ســەکۆی ئــابووری جیهــانی (World Economic Forum) شێوەیەکی فەرمی جیهانی لەخۆگرت‌و ساڵی جارێك بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ داڤوس دەبێتە شوێنی نیگاکانی جیهان لە هەژاران، دەوڵەمەندان‌و خاوەن کارەکان‌و حوکومەتەکان، بۆ ئەوەی دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەکانی ئابووری جیهان ببێت بە پرۆژەو پلان بۆ گەشەپێدانی ئابووری هەموو جیهان، سەکۆی ئەمساڵ 2400 کەسایەتی ئابووری جیهانی لەخۆ گرت بوو، کە 24 سەرۆکی حکومەت، 81 وەزیرو 1400 خاوەن کۆمپانیای جیهانی‌و 900 ڕۆژنامە نووس بەشدار بوون، یەکێك لە سێکتەرە گرنگەکان کە لە سەکۆی ئەم ساڵ داگفتوگۆی لەسەر کرا بریتی بوو لە هەژاری‌و ئایدز لە جیهاندا بەتایبەتی لە ئەفریقادا

یەکێکی دی لە کێشە هەرە گەورەکانی جیهان لەبەردەم ئاسایشی خۆراکدا، کێشەی زیادبوونی ڕێژەی دانیشتوانە بەبێ بەرنامەو ڕێکخستن کە هەڕەشەیەکی گەورە لە ژیانی نەوەکانی داهاتوو دەکات.

بەپێی ئامارو داتاکان ژمارەی دانیشتوان لە جیهاندا لە ساڵی (2000 ز) 6 ملیار کەس بووە، پێش بینی دەکرێت لە ساڵی (2050ز) دا واتە دوای 50 ساڵ بەرێژەی 50٪ زیادبکات واتە ببێت بە (9-10)ملیار کەس.

ئەوەی جێگەی سەرنجە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست کەبەدڵی جیهان دێتە ئەژمارو ژمارەی دانیشتوانی لە ڕادەبەدەر زیاددەکات پێشبینی دەکرێت لە 20 ساڵی داهاتوودا ژمارەی دانیشتوانی ببێتە دووقات. بەپێ ی ئامارو داتاکان دانیشتوانی خۆرهەڵاتی ناڤین +باکووری ئەفریقا لەساڵی 1980ز دا (259) ملیۆن بووە لەساڵی (2000 ز) بووە بە (428) ملیۆن، پێش بینی دەکرێت لە

ساڵی (2020) ز دا ببێتە (617) ملیۆن هەروەها وڵاتێکی دواکەوتووی وەك یەمەن لە ماوەی 40 ساڵدا ژمارەی دانیشتوانی لە 400٪ دا زیاددەکات واتە لە 8 ملیۆنەوە دەبێتە (40) ملیۆن کەس

ئەمە لەکاتێکدا ڕێژەی زیادبوونی دانیشتوان لە وڵاتانی ئەورووپادا سفرە.

تۆماس ماڵتوس لەیاساکانی هەژاریدا تیۆرێکی یاسایی ئابووری داڕشت کە بەتیۆری (کەم بوونەوەی بەرهەم دەناسرێت) ماڵتۆس پێی وایە زۆر بوونی ژمارەی دانیشتوان زۆر زیاترە لە زۆربوونی بەرهەم هێنانی ئەو پێداویستیانەی کە خەڵك دەیەوێت، پشت بەستن بەو بابەتە ماڵتۆس هەوڵی داوە ئەوە بسەلمێنێت کە هۆکارەکانی هەژاری خەڵکی خۆیانن کە زۆر بە خێرایی لە زیادبوون دان

ماڵتۆس پێشنیاری (نەزۆکی) یان (کەمکردنەوەی ڕێژەی لەدایك بوونی کرد تا ئەو ڕادەیەی کە دەتوانرێت) ئەویش وەکو هۆکارێك بۆ باشکردنی گوزەرانی هەژاران بەکاربهێنرێت

بیروبۆچوونی تێزەکانی ماڵتۆس کەبە (هاودژی گرانی) ناسراون پاڵی بە ئابووری ناسەکانەوە نا بۆ لێکۆڵینەوەی توانای دەستەبەرکردنی پێداویستیەکانی ژیان بۆمرۆڤایەتی. زۆرێك لە وڵاتان ڕێگەی ڕێکخستنی خێزانیان گرتەبەر بەتایبەتیش کۆمەڵگا گەورەکان وەکو (چین، هیند، ژاپۆن، میسر) میتۆدی(ڕێکخستنی خێزان‌و

سنوردانان بۆ منداڵ بوون) بووە یەکێك لەو بەرنامانەی کە لەزۆربەی وڵاتانی جیهاندا پەیڕەوەی لێکرا.

پەراوێزو سەرچاوەکان
1-تۆماس ماڵتۆس‌و یاساکانی هەژاری
د. هادی علوی – الصباح – ملحق الاستراتیجیه -
عدد (832) ص 16
2- جیفری ساکس دوایی هاتنی هەژاری – توانسته ئابووریەکان بۆ داهاتووی مرۆڤایەتی گۆڤاری زانستی سەردەم ژمارە 29 سلێمانی 2006 ل 109
Internet -3
(WWW.FAO.COM) -A
(WWW.WORLD Bank COM) -B
(WWW WorldeconomicForum.COM)-C

دەستنیشانکردنی ئازاری کرۆکی ددان

Diagnosis of Pulpal Pain

دکتۆر دەروون سەعید عەبدول لەتیف
کۆلێژی پزیشکی ددان – زانکۆی سلێمانی

جۆرو نیشانەکانی ئازاری کرۆك و ئازە پەیوەندیدارەکانی

1– کرۆکە هەوی گەڕاوە Reversible Pulpitis:

بریتییە لە ئازاری کرۆك بۆ ماوەیەکی کورت (چەند چرکەیەك) وەك کاردانەوە لە کاتی گەرمی،ساردیی یان شیرینی وەرگرتندا. ئەم جۆرە ئازارەی کرۆکە هەر دوو تایبەتمەندی هەیە:

ا– ئازارەکە بە دەرمانی ئازار شکێن (Analgesic) هێور دەبێتەوە.

ب– بە ئاسانی شوێن و سەرچاوەکەی دەستنیشاندەکرێت.

2– کرۆکە هەوی نەگەڕاوە Irriversible Pulpitis:

بریتییە لە ئازاری درێژخایەن (بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ دەمێنێتەوە) واتە خولەکێك و پتر. گەلێك جار ئازارەکە بە گەرمی دژوارتر دەبێت. تایبەتمەندێتی ئەم جۆرە ئازارە:

ا– لەوانەیە شێوازەکەی وەك پلەدانی دڵ وابێت (Throbbing).

ب– شێوازیکی مت و خاوی هەیە (Dull Pain).

ج – بە ئاسانتر سەرچاوەی ئازارەکە دەستنیشان دەکرێت بە بەراورد کردن لەگەڵ جۆری ئازاری کرۆکە هەوی گەڕاوەدا.

د – مەرج نییە ئازارەکە هێور ببێتەوە بە دەرمانی‌ئازار شکێن.

3– هەوی دەورو بەری ددانی بنی رەگی ددان (Periapical Periodontitis):

ا– ئازارەکە لە جۆرێکی مت (خاو) ەپل دەدات.

ب– گەلێك جار ئازارەکە نەگۆڕە (constant) بەجۆرێك کە نایەڵێت نەخۆشەکە خەوی لێبکەوێت.

ج – نەخۆشەکە گەلێك جار بە ئاسانی شوێنی ئازارەکە دەدۆزێتەوە کە پەیوەندیدارە بە ددانێکی ناو دەمەوە.

د – بە ئازارە کە لەسەر ئەو ددانە دەخوات یان شت دەجوێت.

ه – بەئاسانی ئازارەکە هێور نابێتەوە بە دەرمانی ئازار شکێن.

چەند خاڵێکی گرنگ بۆ دەستنیشانکردنی کرۆکی ددان:

وەرگرتنی زانیاری لەنەخۆشەکە دەربارەی ئازاری کرۆك زۆر گرنگە بۆ دەستنیشانکردنی تەواوی ئەو ئازارەو دۆزینەوەی ددانە پەیوەندیدارەکە:

- بڕی ئازارەکە (Pain Quality):

1– ئازاری تیژ Pain Sharp: واتە تیژیی (Sharpness) ئازارەکە گرنگە بۆ نمونە ئازاری تیژ ئاماژە بەدەرکەوتنی موولوولە عاجی ددان دەکەن واتە(Exposed dentinal tubules) یان ئاماژە بەشکاویی تیژایی (کەسپی) ددان دەکەن واتە (Fractured cusps.

2- متی یان خاوی (Dullness): ئازارەکە لەوانەیە ئاماژە بە خوێنتێزانی کرۆك بکات واتە (Pulpal hyperemia).

3- پل دان (Throbbing) ی ئازارەکەو بەتایبەتی ئەگەر جێگیر (نەگۆڕ) لەوانەیە ئاماژەبە کرۆکە هەوی نەگەڕاوە (Irriversible Pulpitis) بکات.

• ماوەی ئازارەکە (Duration):

1- ماوەی کورت (Short): بۆنموونە (چەند چرکەیەك لەوانەیە ئاماژە بە کرۆکە هەوی گەڕاوە (Reversible Pulpitis) بکات، بەلام لەوانەشە ئاماژە بە ئازاری ناو دان سەرچاوە بکات واتە: (Non-dental origin) بۆ نموونە لەوانەیە ئاماژەبە ئازارە دەماری سێ کوچکە دەمار بکات واتە (Trigeminal Neuralgia).

2- ئازاری نەگۆڕ (جێگیر) (Constant): زۆربەی جار ئاماژە بەئازاری کرۆکە هەوی نەگەڕاوە یان پەیوەندی بەیەکێك لەو کێشانەی ئەم کرۆکە هەوە نەگەڕاوەیە واتە (Irriversible Pulpitis or one of its squelae).

• هەژێنەکان یان ووروژێنەکان (Stimuli):

1- دژەکردار بۆ گەرمی (Reaction to heat): زۆربەی جار ئاماژە بە کرۆکە هەوی نەگەڕاوە دەکات، ئەگەر تەنها دژە کردارەکە بۆ گەرمی بێت و ساردی لەگەڵ نەبێت.

2- دژەکردار بۆ ساردی (Reaction to cold): زۆربەی جار ئاماژە بە کرۆکە هەوی گەڕاوە دەکات، یان عاجی دەرکەوتوو یان کەسپی درزبردوو یان شکاو. ئەم بارانەی باسمانکرد دژەکرداریان بۆ گەرمیش دەبێت.

3- دژە کردار بۆ پەستان (Reaction to pressure) : لەوانەیە ئاماژە بە هەوی بنی ڕەگی ددان بکات یان هەوی دەوروبەری ڕەگی ددان بکات.

بەلام دژە کردار بۆ کەمکردنەوەی پەستان لەوانەیە ئاماژە بە کەسپی شکاو یان درز تێبوو بکات.

4- دژە کردار بۆ شیرینی (Reaction to sweet): زۆربەی جار کە ئەم دژە کردارە ڕوودەدات لەباری کرۆکە هەوی گەڕاوەدا.

• شوێنی ئازار و تیشکدانەوە (Site and Radiation of pain):

لە تۆمارکردنی زانیارییەکان دەربارەی ئازارەکە پێویستە ئاماژە بەشوێنی سەرەتایی ئازارەکە بکرێت هەروەها ئازارەکە بەرەو کوێ دەکشێت واتە تیشکدانەوەکەی بەرەو گوێچکە،چاو،شەویلگەی بەرامبەر،شان. ..هتد

بۆ نموونە کە ددانێك دەیشێت،ئەوەی تەنیشتی دێشێت،ددانی بەرامبەری واتە،هەمان لا،بەلام لە شەویلگەی بەرامبەری نەخۆشەکە هەست بە ئازار دەکات کە پێی دەڵێن ئازاری ئاراستەکراو (Refered Pain). ئەوەی شایەنی باسە پێویستە هەمیشە ئازاری ئاراستەکراو لەبیرنەکرێت،بەتایبەتی ددانی شەویلگەی سەرەوە کە زۆربەی جار لەگەڵ ئازاری گیرفانە هەو (Sinsitis) دا تێکەڵ دەبێت،واتە لەوانەیە ئازاری ددانەکە بێت و وابزانرێت کە ئازاری گیرفانە هەوەکەیە،دەستنیشانکردنی شوێنی ئازارەکە بە گرانی ئەنجام دەدرێت بەتایبەتی لە کرۆکە هەوی گەڕاوەی ئاستی سووکدا و هەروەها لەنێوان منداڵاندا.

• کاتی ئازارەکە (Timing):

شێوازی ئازار بەشەو و بە ڕۆژ گرنگیەکی زۆری هەیە ئازاری کرۆك زۆربەی جار بەرەو دژواری دەڕوات لە شەودا.

زانیاری دەربارەی ئازار کە پزیشکی ددان تۆماری دەکات وەك ڕێگایەکە یان وەك ڕێبەرێکە بۆ زانینی سەرچاوەی ئازاری کرۆکی ددانەکە،بەلام خۆبەخۆ دەستنیشانکردن دەستە بەر ناکات.

پشکنینی کلینیکی:

بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ ئازاری کرۆکی دداندا،پشکنین دەبێت بەم شێوەیەی لای خوارەوە ئەنجام بدرێت:

1- بینین یان سەیرکردن بە چاو (Visual):

سەیرکە بگەڕێ بۆ:

أ- چاڵی ئاشکراو دیار لە ددانەکاندا.

ب- کەسپ (تیژایی) درز بوو یان شکاو

ت- پڕکراوەی کون و شکاو یان درز بوون.

پ- هەڵئاوساویی.

ج- ڕێڕەوی دوومەڵ و دەرچەی دەرچوونی.

2- پشکنین بە پرۆب (Probing):

بەکارهێنانی پرۆب (پشکنەر)کە ئامرازێکی دەستیە وەك نوکێکی تیژی کانزایی،بەکاردێت بۆ دۆزینەوەی چاڵی وورد کە بەچاو نابینرێت لەسەر ڕووی ددانەکاندا،یاریدەدەرە بۆ پشکنین بەسەیر کردن

3- پیاکێشان (Percussion):

کاتێك ئازاری ددان هەبوو،ئازارەکە بهەژێنرێت بە پیاکێشان،ئەوە گرنگترین ئاماژەیە بۆ یەکێك لەم بارانە:

أ- کرۆکە هەوی ئەگەڕاوە.

ب- هەوی دەوروبەری ددانی بنی رەگەکە

ت- هەوی بنی رەگی ددان

پیاکێشانەکە پێویستە بە دوو شێواز ئاراستەی ددانەکە بکرێت ستوونی بەرەو رەگەکەلە لاوە.

لەهەمان کاتدا پیاکێشانەکە بۆ چەند ددانێکی ساغی دی پەئەنجام بدرێت بۆ بەراوردکردنی لەگەڵ ددانە نەخۆشەکە.

چەند پشکنینێکی تایبەتمەند:

چەند پشکنینێکی تایبەت کە زۆر گرنگن بۆ سەلماندنی هەندێك ئازاری گومان لێکراو کە لەتۆمارکردنی پشکنینەکەدا رەچاو کراوە'

1- تاقیکردنەوەی زیندوێتی کرۆك (Sensibility (Vitality)testing):

هەژێنەری جۆراو جۆر بەکاردەهێنرێت وەك:

گەرمی،ساردیی،کارەبایی. ئەوەی گرنگە چەند ددانێکی ساغ پێویستە بەکاربهێنرێت.

ئەم تاقیکردنەوەیە ئەوەمان بۆ روون دەکاتەوە کە ددانەکە ساغە (ئاسایی یە) و لەوانەیە نەخۆشەکە زیاد لە ئاستی چاوەڕوانکراو ئازارەکە نیشان بدەن،یان لەوانەیە هیچ کاردانەوەی نەبێت بۆئەو هەژێنەرە.

2- لەیزەری دۆپلەر (Laser Doppler):

بەهۆی ئەم لەیزەرە تایبەتمەندە دەتوانرێت پێوانەی بڕی خوێن پیارزیشتنی کرۆکەکە بزانین،کە ئاماژە بە زیندوێتی کرۆکەکە دەکات.

3- وێنەی تیشکیی (Radiographs):

وێنەی تیشکی بنی رەگی ددان: (Periapical) ئاماژە بە

أ- گۆڕانکاری لە ئێسکی بنی رەگی ددانەکە

ب- نزیکبوونەوەی (پڕکراوە / کلۆربوون) لە کرۆکی ددانەکەوە.

ج- لەوانەیە ئاماژە بە پرۆسەی داپۆشینی کرۆکی راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بکات (Pulp caping)

4- وێنەی تیشکی باڵە گەستن (Bite Wing):

ئەم جۆرە وێنە تیشکییە کلۆری نێوان ددانەکان نیشان دەدات واتە تەنها کەللەی (تاج) ی ددانەکان نیشان دەدات. هەروەها ئاماژە بە نزیکبوونەوەی (پڕکراوە / کلۆریی) لە کرۆکی ددانەکەوە.

ئەوەی شایەنی باسە بۆ ئەو ددانانەی کە دوو یان سێ رەگیان هەیە پێویستی بە دوو یان پتر وێنەی تیشکی هەیە لە گۆشەی جیا جیاوە بۆ نیشاندانی کێشەکانی ددانەکە.

5- پیاتیپەڕە رووناکی (Transillumination):

ئەم جۆرە پشکنینە کلۆریی ددانەکان نیشان دەدات کە دەکەونە نێوان ددانەکاندا کە لەوانەیە هێندە ئەو کلۆریانە ورد بن تەنانەت بە تیشکە تیشکی بە ئاسانی دەست نیشان نەکرێن.

6- ددان (سلوك): "Tooth "Slooth:

ئەم پشکنینە یاریدەدەرە بۆ دۆزینەوەی شوێنی شکاوی یان درز بوونی کەسپی ددانەکان.

کێشەکانی دەستنیشانکردنی ئازاری کرۆکی ددان
Problems in Diagnosing Pulpal Pain

بۆ پزیشکی ددانێکی ئاکارا واتە ئەزموونێکی دووروودرێژی نەبێت، لەوانەیە پشکنین و تۆمارکردنی زانیارییەکان بەمەڵە دەستنیشانکردنی ئازاری کرۆکی ددانەکە ئەنجام بدرێت.

ئەمەش بەتایبەتی دروستەو بەدیدەکرێت لەم بارانەدا:

1- دەمێك چارەسەری جۆراوجۆری بۆ ئەنجام درابێت واتە (The mouth is havily restorated):

وەك چەندین پڕکراوە، کیف،، چەند ددانێك چارەسەری کرۆکی ددانی بۆکرابێت. هەروەها پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت کە چەندین پڕکراوە و بەمادەی جۆراوجۆر ئەنجامدرابێت کە رێگرە بۆ دەستنیشانکردنی شیاو.

2- چەندین نەخۆشی و هەر لەدەمدا واتە (Multiple Pathology):

ئەمەش لەدەمی نەخۆشێکدا رەچاودەکرێت کە پاکوخاوێنی دەم و ددانی پشت گوێی خستبێت، چەندین کێشە لەناو دەم و ددانەدا دەبینرێت، ئەمەش هۆکارە بۆگران کردنی دەستنیشانکردنی سەرچاوەی ئازارەکە، چونکە ئازاری ددانەکە تێکەڵ بە ئازارەکانی دی دەبێت

3- ئازاری نائەندامی (Non. organic Pain):

سکالای (ئازاری پووی نائاسایی) وانە: (Atypical facial pain) لەوانەیە

چەواشەکردن دروست ببێت لەگەڵ ئازاری کرزکی ددانذ

4- جووت نەخۆشی (Dual pathology)

کاتێك سکالاکان لە دوونەخۆشییەوە سەرهەڵدەدەن (واتە لە دوو ددانی نەخۆشەوە)، دەستنیشانکردن ئاسان نابێت.

5 – دڵە راوکێی نەخۆش (Anxious Patient)

ئەم جۆرە نەخۆشە هەڵسو کەوت لەگەڵیانا زۆر ئاسان نییە، تۆمارکردنی زانیارییەکان بە رێك و پێکی ئەنجام نادرێت، لەوانەیە کاردانەوەی بێ سنور بەرامبەر بە هەژێنەکان دەستەبەر بکرێت.

سەرچاوەکان:

1- Churchill's book of Clinical Dentistry Operative Dentistry , fixed prosthodontics and endodontics (202-204).

.Iror G Chestnutt , john Gibson , 2nd Edition 2002

2- Oxford Hand book of clinical Dentistry by: Laura Mitchell and David A. Mitchell 4th Edition 2005.

ئاستەنگە سایکۆلۆژییەکانی منداڵی

پەرچڤەی: پەناز عەلی حەسەن

هەندێك لە خەڵكی لەسەردەمی هەرزەکاری دا پەنادەبەنە بەر ئازاردان و شەرمەزارکردنی ئەوانی دیکە، و لەو راستییەش ئاشکرایە زۆربەی ئەوکەسانەی پەنادەبەنە بەر ئەم جۆرە رەفتارە کەسانی هەستیارن ئەمەش شتێکی سروشتی نییە لە مرۆڤدا، هەروەها دەتوانین پرسیارێك بکەین بۆچی هەندێك خەڵك بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانیان پەنادەبەنە بەر توندو تیژی، لەهەمان کاتدا هەندێکی دیکە وانین؟

فەیلەسووفەکان لەوەڵام دانەوەی (Alice Miller) و تیۆرییەکەی (Freud) کە باس لە غەریزەی مردن دەکات سەرکەوتوو نەبوون کە دەڵێت مرۆڤ هەر لەسەرەتای لەدایك بوونەوە واتە لە جینە بۆماوەییەکانەوە غەریزەی شەڕانگێزی هەڵگرتووە، بەڵام ئەم تیۆرە سەرکەوتوو نەبوو. هیچ کەسێك وەڵامی ئەو پرسیارەی نەداوەتەوە، بۆچی لەدوای گۆڕانی بارودۆخی وڵاتی ئەڵمانیا (واتە لەدوای جەنگی دووەمی جیهان)لەو ماوەیەدا کۆمەڵێك منداڵ لەدیك بوون کە شوێنەواری جەنگیان بەسەرەوە دیاربوو، بۆ نموونە: هەندێك هەر لە سکی دایکیانەوەتووشی شێرپەنجە بووبوون.

((Miller) بڕوای وابوو ئەگەر منداڵ هەر لە سەرەتای لە دایك بوونەوە، لە ژینگەیەکدا خۆشەویستی و نازی پێبدرێت کەسایەتییەکی دڕندە با بڵێین کەسێکی شەڕانگێزی لێدەرناچێت و بە پێچەوانەی ئەو تیۆرەی سەرەوە واتە منداڵ لەکاتی دروستبوونیدا لە بۆماوەوە توند و تیژی بۆ دروست نابێت بەڵکو هەر لەسەرەتای لە دایکبوونەوە کاریگەری بارودۆخی خێزان و کۆمەڵگە لەسەری دەردەکەون. لەو دۆخەی ئەڵمانیادا کە سیستمێکی خراپ پەیڕەو دەکرا لەگەڵ حوکمڕانی هیتلەردا، لەو سەردەمەدا کە ماوەی (40) ساڵی خایاند، کۆمەڵێك خێزان دروستبوون کە باوەڕیان بە توند و تیژی لە پەروەردەکردنی منداڵەکانیاندا هەبوو، هەروەها دەتوانین بڵێین (Dr.Daniel Gottlib Schreber) یەکێك بوو لەو پزیشکانەی ئەو سەردەمە کە کۆمەڵێك نامیلکەی بڵاوکردەوە، کۆمەڵێك بیر و باوەڕی تێدا بوو کە یەکێك بوو لەو رێگە خراپانەی کە وای لە خێزانە ئەڵمانیەکان کرد بە خراپترین پرۆسەی پەروەردە کردن منداڵەکانیان بە ئەنجام بگەیەنن. ئەم نامیلکەیەش چل جار لە چاپ درا. پێویستە بزانین کە ئازاردانی جەستەیی هۆکارێك نییە بۆ گوێڕایەڵ کردنی منداڵ بەڵکو هۆکارێکە بۆ خراپ بوونی کەسێتی منداڵ و، هۆکارێکە بۆ تووڕەبوونی

منداڵەکەش بەرامبەر گەورەکان، پزیشکە ئەکادیمییەکانی زانکۆی ئەمریکا بە تایبەتی پزیشکی منداڵان لە ساڵی 1998 دا دژی ئەو رایە بوون کە دەڵێت مرۆڤ لە دایک دەبێت دوورە لە هەموو گەشەیەکی مێشکی بەڵام ئەمە بۆچوونێکی هەڵەیە بەڵکو منداڵ هەر لە سەرەتای تەمەنی منداڵییەوە مێشکی دەست بە گەشەکردن دەکات.

دەتوانین بڵێین ئەو ناوچانەی مێشك کە بەرپرسیارن لە رێکخستنی بەشی سۆزداری لە منداڵدا بچوکترن بەو هۆیەوە منداڵ ناتوانێت کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانی خۆی بکات.

لێکۆڵەرەوەکانی زانستی دەمار روونیان کردۆتەوە، ئەگەر هەر لە سەرەتای لە دایك بوونەوە منداڵ فێری رەفتاری شەرانگێزی بکرێت، ئەوا لە تەمەنی گەورەییدا لە رەفتارەکانیدا، رەنگ دەداتەوە وەك کۆمەڵێك لە نازییەکان (Eichmann Himmler Hoss) ئەم کۆمەڵەیە زۆر بە ئاسانی توانیویانە تاوان ئەنجام بدەن بە بێ ئەوەی هیچ شوێنەوارێك، بەجێبێڵن، و لە پاڵ ئەمەشدا هیچ رەفتارێکی پەشیمانیان، نەنواند.

هەروەها (Dr.Mengele) دوای یەك ساڵ لە تەواو بوونی جەنگ تاقیکردنەوەیەکی بە ئەنجام گەیاندوە کە دەرکەوتووە منداڵە جوولەکەکان لەو سەردەمەدا ژیاون بە بێ هیچ گوێدانە هەستکردنێك بە گوناه ئازاری ئاژەڵیان داوە و، گرنگی دان بە منداڵ واتە ئازپێدانی زۆر و باوەش پیاداکردن و ماچ کردن، ئەمەش کاریگەری لەسەر هەست و رەفتاری منداڵ هەیە، بەڵام ئەگەر دایك یان باوك لە منداڵ دابڕێت یان دووربکەوێتەوە دەبێتە هۆی دروستبوونی بۆشاییەکی گەورە لە ژیانی سۆزداریدا، ئەمەش وادەکات گەشەی بیری مێشکی منداڵ بوەستێت.

هەندێکجار لێدانی منداڵ و گرتنەوەی خۆشەویستی لێی وا لە منداڵ دەکات کە زوو زمانی تورەیی تێبگات، هەروەها ئەم زمانەش کاریگەری لەسەر مانای بەهای پەیوەندیەکانی خێزان، هەیە و هەندێك کاتیش منداڵ لە ژینگەی یەکەمیدا واتە خێزان بەشێوەیەکی شارەزا خۆشەویستی بە منداڵ نادرێت ئەمەش وا لە منداڵ دەکات ناچار بێت پەنا بباتە بەر خوشك و یان براکانی، یان ژینگەی دووەمی قوتابخانە واتە مامۆستایەك، یان هاورێ یەکی، یان هەندێکجار دراوسێیەکانی.

دەتوانین باسی رۆمان نووسی بەناوبانگی روسی (Dostoyevsky) بکەین، کە باوکی زۆر توند و تیژ بوو لەگەڵیدا، بەڵام دایکی بەشێوەیەکی بەردەوام بەرگری لێدەکرد و خۆشەویستی پێدەدا، و ئەم خۆشەویستی یە وایلێکرد کە نوسەرێکی بەناوبانگی لێدەربچێت ئەمەش وای لێهات زور تێ بگات لە شتەکانی دەور و بەری.

دەتوانین بڵێین هەندێك لە مامەڵەی خراپ نابێتە هۆی دروستکردنی کەسانی تاوانبار، بەڵکو کەسانی لاوازیان لێدەردەچێت کە بەردەوام پەنا دەبەنە بەر ماددەی بێهۆشکەر بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان.

هەروەها دەتوانین بڵێین زۆربەی ژیانی هونەرمەندو مۆسیقا ژەن و نوسەرەکان سەرەتاکەی بەناخۆشی و کۆسپ دەستی پێ کردووە ئەمەش وای لێکردوون کەکەسانی بەناوبانگیان لێدەربچێت وەك وێنەکێشی بەناوبانگ (پابلۆبیکاسۆ) (Pablo Picasso) لەسەرەتادا ژیانێکی ئاسوودەی هەبوو، بەڵام بەهۆی کارەساتێکی سروشتییەوە کەلەشارەکەیاندا روویدا لە (Malaga) لە ساڵی 1884 دا خێزانەکەی ناچار بوون بۆ پاراستنی سەلامەتی گیانیان پەنا بەرنەبەر ئەشکەوت و لەو ساڵەداولەبارودۆخێکی زۆر ناخۆشدا خوشکەکەشی لەدایك بوو هەرچەندە (Picasso) ئەم حاڵەتەی بەسەردا تێپەری، بەڵام کەسێکی تاوانبار یان لاوازی لێدەرنەچوو، ئەمەش بەهۆی پاراستنی خۆشەویستی دایك و باوکییەوە بوو، هەروەها دایك و باوکی بەشێوەیەکی تێگەیشتووانە توانییان مامەڵە لەگەڵ ئەو بارودۆخەدا بکەن، کە بیکاسۆ تێیدا بوو، ئەمەش وای کرد لەرێگای وێنەکێشانەوە هەستەکانی دەرببڕێت کەماندەرێکی باش بوو بۆی و کاریگەری مردنی خەڵك و ئەسپ و هەروەها گوێ لێبوونی ئەو منداڵانەی کە هاواریان دەکرد لەکاتی بومەلەرزەکەدا هەموویان بەشێوەیەکی ئاشکرا لە وێنەکانیدا رەنگییان دایەوە.

زاڵ بوون بەسەر ئەو کۆسپە دەروونیانەی سەردەمی منداڵی زۆر ئەستەمە، لەکاتێکدا کە دایك و باوك خۆیان سەرچاوەی کێشەکەبن.

نووسەری بەناوبانگی چیکی فرانز کافکا (Franz Kafka) کە هەرلەسەرەتای ژیانی منداڵییەوە تووشی گیروگرفتی زۆر بوو، وەك نەبوونی خۆشەویستی گوێ پێنەدانی لەلایەن دایك و باوکییەوە، و خۆشەویستی پێدانی لەلایەن خوشکەکەیەوە (Otla) کە ئەمە رەنگدانەوەی لە نوسینەکانی ئاشکرا دیاربوو، هەروەها ئەو خەونەناخۆشانەی بینیبوونی دیسانەوە لە نوسینەکانیدا

دەرکەوتبوون رەنگە بەهۆی خراپ مامەڵەکردنی لەلایەن خێزانەکەیەوە توانیبێتی ئەو هەستە ناخۆشانەی کەمەیبووە لە رێگەی نوسینەوەدەربیرێت.

لەراستیدا نوسینەکانی پڕ لەزانست و بیرۆکەی تازە بوون و هەروەها دەتوانین بڵێین ئەم نوسەرە زوو مرد کە تەمەنی لەدەوروبەری 30 ساڵیدا بووە، ئەمەش بەهۆی نەخۆشی سنگەوە بووە، گرنگترین شت لە کافکادا ئەو خەیاڵانەبوو کە بەشێوەیەکی شاراوە لەسەردەمی منداڵیدا بەشێوەیەکی زۆر قوڵ دروست بووبوون.

ئاشکرابووە ئەوهەڵسوکەوتانەی لە شێوەی توندوتیژی بەرامبەر بە منداڵ ئەنجام دەدرێت لەناو ئەستەکانیدا رەنگ دەداتەوە، وەك دەستدرێژی سێکسی باوك بۆسەر منداڵەکەی یان لەلایەن گەورەکانەوە ئەمەش کاردەکاتە سەر منداڵ لە شێوەی بە ئاگا هاتنەوەی سێکسی پێش وەختدا واتە چالاکی سێکسیانەی لە ئەندازەی سروشتی زیاد دەبێت، یان تێکچوونی زۆر توند و زیادە ڕۆییانە روو ئەدات وەك دەست بە دەمدا کردن و پەنجە مژین و میز بەخۆداکردن یان دواکەوتن لە خوێندن یان بینینی خەونی ناخۆش، لەوانەیە ئەم نیشانانە بە شێوەیەکی راستەوخۆ لە منداڵدا یان لە تەمەنێکی گەورەتردا دەرکەون، یان بە شێوەی نەخۆشی دەروونی دەربکەون.

ئەگەر خۆشەویستی بە منداڵ بدرێت ئەمە دەبێتە هاندەرێك بۆ زور تێگەیشتن و وەرگرتنی زانیاری و لاسایکردنەوە، بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر مامەڵەی خراپ و سەرکوتکردن لەگەڵیدا بەکاربهێنرێت، ئەوا دەبێتە هۆی کپکردنەوەی هەستەکانی منداڵیت کاتێك گەورە دەبێت هەوڵ ئەدات بۆ خۆ ئازاد کردن لەو باروودۆخەو وادەکات ئەو رك و قینەیە راستەخۆ بەرامبەر بەخۆی یان بەرامبەر بە کەسانی دیکەی دەورو بەری دەربیرێت

و(Philp Greven) لە کتێبەکەیدا بە ناوی (Spare the Child) دەڵێت: لە کۆندا خێزانە ئەمرکییەکان بڕوایان بە لێدان هەبوو، بە تایبەتی لە سەرەتای تەمەنی منداڵیدا، کە ئەمەش وانەیەك دەبێت بۆ ئاسودەی ژیانیان، ئەم بیر و ڕایە لە هەندێك ناوچەدا، هەرمایەوە ئەگەر منداڵ بە خراپی فێرکرا بکرێت رووبەری ئەو کۆسپانە بێتەوە کە دێتە رێگەی، ئەوا لە وانەیە ئەو مندالە بەشێوەیەکی زۆر نەشارەزا رووبەرووی گیرو گرفتەکانی ژیانی ببێتەوە لە کاتی گەورەییدا.

نمونە: ئەگەر هاتوو بەردەوام بووین لەسەر پێدانی ئامۆژگاری هەڵە بە منداڵ ئەوا منداڵ بەردەوام لە ئەزانیدا دەمێنێتەوە تاکو کۆتایی ژیانی، یان بەشێوەیەك ئەو ئامۆژگاریانە لە ئەستەکانیدا رەنگ ئەدەنەوە.

لە لایەکی دیکەوە ئەگەر منداڵ بەردەوام بپارێزرێت و خۆشەویستی پێبدرێت، ئەوا بە شێوەیەکی سروشتی هەستەکانی گەشە دەکەن و پەی بە ژیان دەبات.

بەڵام ئەگەر هاتوو خەڵك لە سیستمی لادان خۆیان بپارێزن و هەروەها بەشێوەیەکی سۆزداریانە پشتگیری لە پەروەردەکردنی باش بکەین ئەوا منداڵەکانمان گوێ ڕایەڵ دەبن، و دەتوانین کەسێکی باش تەنها لە رێگەی ووشەی جوان و پەروەردەی راستەوە ئەگەر هاتوو سزادانی منداڵ لە رێگەی لێدانی سوکەوە بێت بۆ ئەوەی فێری بکەین کە چۆن رێز لە گەورەکان بگرێت بەتایبەتی لە سیستمی قوتابخانە ئەوا تەنانەت ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ لاسار بێت، و حەز بە فێربوون نەکات بۆ نمونە وەك لێدان لە منداڵ لە کاتی نەزانینی وانەکانییدا.

ئەگەر کەمێك تیشك بخەینە سەر خێزانەکەی هیتلەر کە نەنکی جوولەکە بووە، کاتێك لە ئەڵمانیا ژیاوە سەفەری کردووە بۆ ئوسترالیا لەم کاتەدا باوکی هیتلەر لە دایك دەبێت بە بێ ئەوەی بزانرێت کێ باوکی ئەم منداڵەیە، ئەم جێهێشتنەی نەنکی هیتلەر وای لە باوکی هیتلەر کرد کە لەگەڵ منداڵەکانیاندا توند و تیژ بێت باوکی هیتلەر دەکەرێتەوە گومانەوە لەوەی کە ژنێکی جولەکە بکاتە خێزانی یان نا، پاش ژنهێنانی سێ منداڵی، دەبێت کە دوو منداڵیانی دەمرێت و تەنیا هیتلەری بۆ دەمێنێتەوە، کە لە لایەن دایکیەوە نازێکی زۆری پێدرا، بەڵام لە لایەن باوکییەوە توند و تیژیەکی زۆری لەگەڵدا پیادە دەکرا، ئەمەش وایلێکرد کە هیتلەر کەسێکی خراپی لێدەربچێت لەکاتی گەنجیدا هیتلەر زۆر بێبەزەییانە فەرمانی دەرکرد بۆ کوشتنی ئەم ئەندامەکان و ئەوانەی لە رووی سایکۆلۆژییەوە نەخۆش بوون، ئەوانەی دەسوتاند بۆ ئەوەی کۆمەڵگایەکی ئەڵمانی تەواو دروست پێکبهێنێت، لەگەڵ ئەوەی لە باوك و پوری زۆر دەترسا، بەڵام هەر لە سەرەتاوە هۆگری دایکی بوو، لەهەمان کاتدا دایکی لە توڕەبوونی باوکی هیتلەر دەترسا و ئەمەش هۆیەکی دیکە بوو بۆ ئەوەی هیتلەر رق لە باوکی هەڵبگرێت، لەبەر ئەوە نابێت سەرمان سوور بمێنێت لە هەندێك لەو دیکتاتۆرانەی لەسەردەمی منداڵیدا مامەڵەی خراپیان لەگەڵدا

کراوە وەکو درۆکردن یان شەرمەزارکردنیان لە لایەن خێزانەکانیانە، وایکردووە کە لە کاتی گەورەییاندا تۆڵە لە کۆمەڵگاکەیان بکەنەوە.

بۆیە ئێمە جەخت دەکەینەوە لەسەر ئەوەی پێویستە دایک و باوک هەر لە سەرەتای تەمەنی منداڵەوە کاریگەری باشییان هەبێت لەسەریان میلەر ئەوەمان بۆ دووپات دەکاتەوە کە هەموو دیکتاتۆرەکان لە سەردەمی منداڵییدا تووشی کۆسپی دەروونی هاتوون. دەتوانین تیشک بخەینە سەر هەردوو سەرکردەی خوێن مژ لە مێژوودا ئەویش (Mao ، Stalin) ستالین و ماوی، ماو لە سەردەمی منداڵیدا لە لایەن باوکییەوە ئازارێکی زۆر درابوو دەیویست لە رێگەی لێدانەوە بە قامچی بیکات بە پیاو، ئەمەش وای کرد لە کاتی گەورەییدا کاتێک بوو بە سەرۆک، دەستی لە کوشتنی سێ ملیۆن خەڵکدا هەبێت، ستالینیش هەمان شێوەی ئەو بوو، باوکی مامۆستایەکی خراپ بوو لەگەڵیدا، ئەم بارە بەشێوەیەکی نائاگا لە نەستیدا رەنگدانەوەی هەبوو.

گومانی تێدا نییە منداڵ ئەگەر لە سەرەتاوە خۆشەویستی یەکی زۆری لە لایەن دایک و باوکییەوە پێبدرێت، ئەوا لە خێزانێکی دروستدا پەروەردە دەبێت و، داهاتوویەکی رووناکی دەبێت.

لە لایەکی ترەوە ئەگەر گوزەرێک بە قۆناغەکانی ژیاندا بکەین، ئەوا دەبینین مرۆڤ بە کۆمەڵێک ئاڵۆزی و ناخۆشیدا تێپەردەبێت، ناتوانین رێگەکانی سەربەستی بدۆزینەوە و بە ئاسانی خۆمان لە کۆمەڵگەدا، بناسین و بەسەر ئەو ترسانەی سەردەمی منداڵیماندا، زاڵ ببین

کاتێک کە هەرزەکار گەورە دەبێت پێویستی بە یارمەتی و بیرکردنەوەی تازە هەیە و دەبێت ئاگاداربین لەو گۆڕانە جەستەیی و سایکۆلۆژییانەی بەسەریدادێن و لە ژیانیدا روودەدەن

پێویستە جەخت لەسەر ئەوە بکەینەوە کە یارمەتی هەرزەکار بدەین هەرلە سەرەتای منداڵییەوە ئەویش بەهۆی باسکردنی راستیەکانی ژیان و پشت بەخۆ بەستن لە کاتی رووبەڕووبوونەوەی کێشەکاندا

دایک و باوک لێپرسراوی یەکەمی منداڵن، چونکە خێزان ژینگەی یەکەمە بۆ پەروەردەکردنی منداڵ، بەڵام ئەگەر هاتوو منداڵێکی خراپیان بەرهەم هێنا ئەوا بەشێوەیەکی گشتی ئەمە بۆ هەژاری ماددی و مەعریفیان دەگەڕێتەوە، لەهەمان کاتدا پەروەردەکردنی منداڵ بەشێوەیەکی دروست دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی کەسانی خراپ لەناو کۆمەڵگەدا.

لەگەڵ ئەمانەشدا پێویستە هەوڵ بۆ قەدەغەکردنی سزادانی جەستەیی بەرامبەر بە منداڵ بدەین، چونکە ئەوان ئەوەی داهاتوون کە بەئاسانی رەفتاری خراپ لە مێشکیاندا تۆماردەکەن. ئەمە دەبێتەهۆی تێکشکاندنیان، ئەوە دووپات دەکەینەوە کە پێویستە لەگەڵ منداڵدا بەبەزەیی بین و لێیتێبگەین کە چی دەوێت، چونکە هەموو منداڵێک رەفتارو بیرکردنەوەی قابیلی گۆڕانە، شانبەشانی قەدەغەکردنی یاسای سزادانی منداڵ لەرێگەی لێدانی جەستەییەوە، پێویستە زانیاری و هۆشیاری لەنێو تاکەکانی کۆمەڵگەدا بڵاوبکرێنەوە.

سەرچاوە:

Child and society
Child abuse pp 112-114

کۆنکرێت

ئەندازیار: هەردی کەمال

کۆنکرێت کەرەسەیەکی دروستکراوە، پێك هاتوە لە ئاوێتەیەکی چون یەك کە لە دەنکۆڵەی رژدو رەقاو قایم بەکەلەکەبوو (aggregate) ناودەبرێت، رێژەیەکی زۆرە لە قەبارەی کۆنکرێت بە کەرەسەیەکی بەستەرەوەی لینجی شێلد راوی چیمەنتۆ کە گیراوەتەوە بە ئاوو تۆپەڵ بوون و کۆنکرێت دروست دەکەن، رێژەیەکی کەم لە کۆنکرێت کونیلەی هەواو گازەکانی تێدایە

پێکهاتووەکانی کۆنکرێت ئەمانەن: –

1-چیمەنتۆ (Cement)، 2- دەنکۆڵەکان (Aggregates)، 3- ئاو، 4-هەندێك مادەی زیادکراو (Admixtures) کە لە کۆنکرێتی تایبەتدا بەکاردێت.

ئەم کەرەسانە کەلە پێك هاتنی کۆنکرێتدا هەن بە پێی دیزاین و هێلکاری ئەندازەیەکی تایبەت رێژەکانیان دیاری دەکرێت بۆ نمونە 1:2:4 واتە (1)یەك بەش چیمەنتۆ (2) دوو بەش لم (4)چوار بەش بێت و دوای رەق بوون و وشك بوونەوە. وێنەی (1).

پێکهاتەی کۆنکرێت دوای تێکەڵاوبوون: –

1- چیمەنتۆ:– پێکهاتەیەکی هاراوەی رەقە ئەم کەرەسەیە توانای تێکەڵاوبوون و ئاوێتە بوونی هەیە لەگەڵ ئاودا، دوای ووشك بوونەوەی بۆماوەیەکی بەستەرەوە و رەق و توندو بەهێز، دەگۆڕێت.

چیمەنتۆ جۆرێك لە کەرەسەی کلسی هایدرۆلیکی یە،کەرەسە خاوەکانی ئامادە دەکرێت و دەھارێت و تێکەڵاو دەکرێت دوای ئەوە دەسوتێنرێت لە (1350) پلەی سیلیزی لە فڕنی خولاوەدا، دوای ساردبونەوە دەھاڕێت بە شێوەیەکی لەسەرخۆو نەرم لەکاتی هاڕیندا گەچی تێدەکرێت بۆ زیادکردن و هاوسەنگ کردنی خۆگرتن و زوو رەق بوونی چیمەنتۆ. هەروەها بەپێ ی جۆری چیمەنتۆ کەرەسەو پێکهاتەی دیکەی تێکەڵاودەکرێت جگە لەوەی چیمەنتۆ لە کۆنکرێتدا بەکاردیچت وەکو کەرەسەیەکی بەستەرەوە (مونە)ش لەبیناکاندا بەکاردێت، چیمەنتۆ چەند جۆرێکی هەیە: –

1-چیمەنتۆی پۆرتلاندی (P.C) (Portland Cement)

2- چیمەنتۆی سروشتی

1- چیمەنتۆی پۆرتلاندی:-(P.C) جۆرێکی چیمەنتۆیە کەرەسە خاوەکەی بریتیە لە کلس (Calcareous) کەبە رێژەی (4/3) وە (4/1) تریشی بریتی یە لە کەرەسەی قوری‌و لە خامی ئۆکسیدی

ئاسن. چیمەنتۆی (Portland) واتە چەند رەوشتێکی دیاری کراو بۆ کۆمەڵێك لە جۆرەکانی چیمەنتۆ کەپێکهاتەی سەرەکی یەکانی (Basic Compounds) وەکو یەکن بەڵام رێژەکانیان دەگۆرێن بەپێ ی جۆری بەکارهێنانیان پێکهاتە سەرەکی یەکانیان

1- سلیکاتی دوانۆ کالیسیۆم. 2- سلیکاتی سیانۆ کالیسیۆم. 3- ئەلەمنیۆمی سینۆ کالیسیۆم. 4- ئەلەمنیۆمی ئاسنی چوارە کالیسیۆم. ئەم کەرەسانە کاردەکەنە سەر نەرمی و درشتی چیمەنتۆ

جۆرەکانی چیمەنتۆی پۆرتلاند (P.C): -

1-چیمەنتۆی پۆرتلاندی ئاسایی (Ordinary P.C):
چیمەنتۆی پۆرتلاندی ئاسایی بۆ هەموو کارپێکردنەکان و بارەکانی چیمەنتۆ بەکاردێت بەس بۆ ئەو کارانە نەبێت کە پێویستی بە چیمەنتۆی لە جۆری دیاریکراو هەیە.

2- چیمەنتۆی پۆرتلاندی خێرا رەق بوو (High early strength P.C).

3- چیمەنتۆی پۆرتلاندی گۆراو (Modified General Purpose P.C) .

4- چیمەنتۆی پۆرتلاندی کەم کەرەوەی گەرمی (Low-heat P.C).

5- چیمەنتۆی پۆرتلاندی بەرگری کەر لە خوێ ی کبریتی (Sulphate resisting P.C).

6- چیمەنتۆی پۆرتلاندی سپی (White P.C).

قەبارەی کۆنکرێتی رەق بوو

کونیلەی هەوای ووشك بوو

دەنکۆڵەکانی چەور لم	-1 چیمەنتۆ -2 چیمەنتۆی ئاوێتە بوو -3 ئاوی بەستێنراو	-1 هەوا -2 ازەکان -3 ئاوی بەرەڵا
نەرم ⋮ زبر		

چیمەنتۆی سروشتی: - بریتی یە لە کۆمەڵێك جۆر لە چیمەنتۆ کە پێکهاتە سەرەکی یەکانیان وەکو چیمەنتۆی پۆرتلاند نی یە، بەڵکو هەر یەکەیان لە کۆمەڵێك کەرەسەی جۆراو جۆر پێك هاتوون.

لەوانە: -

1- چیمەنتۆی سروشتی ئاسایی (Natural Cement).
- بە سوتاندن و هاڕینی ئەو بەردانەی هەن لە سروشتدا، بەڵام بەرهەم هێنانی ئەم جۆرە چیمەنتۆیە لە جیهاندا بە رێژەیەکی کەمە لەبەر ئەوەی تۆپەڵ دەبێت و توانای هەڵگرتنی هێزی کەمە بەراورد بەجۆرەکانی دیکەی چیمەنتۆ

2- چیمەنتۆی ئەلەمینا (High Alumina Cement):
- بەهێزترین جۆری چیمەنتۆیە بۆیە بۆ کارە بەهێزەکان و پەلەکان بەکاردێت.

3- چیمەنتۆی سوپەر کبریتەکان (Super Sulphated Cement).

4- چیمەنتۆی مونە (Masonry Cement): وەکو کەرەسەیەکی بەستەرەوە بەکاردێت، لە کۆنکرێتدا بەکارنایەت.

5- چیمەنتۆی جیر (کشاو) (expansive Cement): - ئەم جۆرە دوای ووشك بوونەوە درز ئابات کشانی چیمەنتۆ لە کۆنکرێتەکەدا دوای ئاوێتە بوون دەبێتە هۆی زیاد بوونی تواناو (هێز) (Stress) لە کۆگا گەورەکانی ئاوو سەدو ژێرزەمین، بۆ ئەو تەلارانەی کە دەنگ ناگوێزنەوە بە هۆی دیوارەکانیانەوە.

6- چیمەنتۆی جیت سیت (Jet-Set Cement): - چیمەنتۆی هایدرۆ فۆبیك (Hydrophobic Cement) و چەند جۆرێکی دیکە کە هەریەکەیان لە تاقیگەدا بۆ کاری زۆر تایبەت، دروست دەکرێن.

2- دەنکۆڵەکان (Aggregates): - کۆمەڵێك دەنکۆڵەن کە پێوانەیان دیاری کراوە، دەبێت لە کەرەسەیەکی رەق(Hard) و بەهێز (Strong) و کەرەسەیەکی خاو بن لە کەرەسەی ئاوێتەبوونەبن لەگەڵ ئاوو چیمەنتۆدا. هەروەها بێ خەوش لە خوێ و ترشەکان و هەر کەرەسەیەکی کیمیایی و ئەندامی زۆر نەرم.

قەبارەی زۆری کۆنکریت لە (aggregate) کە بەرێژەی (%65 - %80) ی قەبارەی گشتی یە، دەنکۆڵەکان (aggregate) بەپێی ئەو کەرەسانەی لێیان پێك هاتووە دابەش دەکرێن بۆ أ- سروشتی ب-دەستکرد.

أ- دەنکۆڵی سروشتی: - کەرەسەیەکی سروشتی یە راستەوخۆ یان دوای شتن و بێژانەوە بەکاردێت نمونە (لم و چەو) یاخود ئەو کەرەسانەی لە شکاندنی بەردی دیاریکراو بەرهەم دێت.

ب- دەنکۆڵەی دەست کرد: - بەرهەم دێت وەکو خشتی شکاو کە هەندێکیان بەکاردێت کەمادەی کیمیایی تیادانەبێت، یا خشتی سوتاو لە فرندا. هتد

شێوەی رووی تێکەڵە (Surface texture aggregate):

- لە چەند بەشێك پێك دێت لە نەرم دەست پێدەکات بۆ زبر کە 1-شووشەیی (glassy) 2-ساف (Smooth) 3-دەنکۆڵەیی (Granular) 4-زبر(Rough) 5-بلوری (Crystanine) هتد

دەنکۆڵەکان (Aggregate) لە عێراق دا بەتایبەتی لە ناوچەی کوردستاندا دوو جۆرە: -

1- چەو: -دوو جۆر چەو هەیە کە بەکار بهێنرێت لە کۆنکرێتدا یەکەم جۆری کە توانای بارکردنو هەڵگرتنی هێزی هەیە لە دەریاچەدا دەست دەکەوێت بەئاسانی لە خۆڵ و خاشاك پاك بکرێتەوە بە شتن، جۆری دووەم چەوی بیابانی کە بەس بەشتن ناتوانرێت پاك بکرێتەوە چونکە بە

دەوری خۆیدا توێژاڵێکی (Coatings) لینجی خوێیاوی دروست بووە.

2- لم: - لە هەمان سەرچاوەکانی بەرهەم هێنانی چەو دا دەست دەکەوێت کە لمی ئاوی لە ناوچەی کوردستاندا بەکاردێت کە خوێی تێدانی یە ریزبەندی رێك و پێکی هەیە بەلآم جۆری لمی بیابانی لە ناوەراست و خوارووداا بەکاردێت

کە تێکەڵ بە خوێکە دەبێت جیا بکرێتەوە لە لمەکە ئینجا بەکاردەهێنرێت لە کۆنکرێتدا.

3- ئاو:- ئاو بەکاردێت لە کۆنکرێتدا دەبێت پاك بێت واتە کەرەسەی زیان بەخشی وەکو رۆن و ترشەڵۆکەکان و جۆرەکانی خوێ و مادە ئەندامی یەکانی تێدانەبێت کە کاریکاتە سەر کۆنکرێتی ئاسایی یان کۆنکرێتی شیشدار.

ئارامگرتنی کۆنکرێت (Concreate Bearing): -

کۆنکرێت مادەیەکە(Brittle) بەلآم ئارامگرە بۆ گوشاری هێز توانای بۆ پەستاوتن هەیە، کۆنکرێت دیزاین دەکرێت بۆ بەرگەگرتنی پەستاوتن (Compressive strength) واتە پەستانی هێز لەسەر کۆنکرێت زیادبکرێت ئەوەندە توانای بۆ ئارامگرتنی زیاددەکات بەلآم بە پێچەوانەوە توانای راکێشان ناکات و کۆنکرێت دوای (28)رۆژ بەکاردێت لە ژێر پەستاندا کە خۆی دوای (360) رۆژ توانای تەواو دەدات بەدەستەوە.

توانای کۆنکرێت لە ژێر پەستاندا: - ئەم سیفەتەی کۆنکرێت بە جیاکەرەوەو سیفەتی سەرەکی دادەنرێت کە توانای (175-700)کغم\سم3 پەستان دەکات، ئەم سیفەتە بە پێوانەی سەرەکی دادەنرێت بۆ زانینی جۆر باشی کۆنکرێت هەتاوەکو ئەو چەوو لمەی کە بەکاردێت بە شێوەیەکی پاك و خاوێن و ووردوو درشت بێت ئەم توانایە زیاد دەکات ،

توانای کۆنکرێت بۆ راکێشان (Tension lood):-

توانای کۆنکرێت بۆ راکێشان (7-12)٪توانای کۆنکرێت بۆ پەستانە هەر لەبەرئەوە کۆنکرێت دیزاین ناکرێت بۆ(Tension) چونکە لەچەند کەرەسەیەکی فشەڵی سروشتی پێك هاتووە، بۆ ئەم مەبەستە کەرەسەیەکی بەتوانا بۆ راکێشان بەکاردێت دەخرێتە کۆنکرێتەوە نەمێڵێت لە یەکتر جیابێتەوە و درز دروست نەبێت، بۆ نمونە لە کۆنکرێتدا

شیش بەکاردێت بۆ زیادکردنی هێزی راکێشان هەروەکو چۆن لە خانوی گڵدا ئەو قورەی لە بنمیچدا بەکاردێت لە جیاتی کۆنکرێت کای (cane) تێ دەکرێت بۆ لێك هەڵنەوەشانی قورەکە هەمان شێوەش شیشەکە کاری کا(cane) دەکات لە کۆنکرێتەکەدا هەروەها ئەو درزانەی دروست دەبن بە هۆیانەوە کاریگەری ئاوو هەوا لەسەر شیشەکان دەردەخات وەکو ژەنگ هێنان و داخوران، دیاری کردنی درز لە دروستکراوە ئەندازیارییەکان (Stroctures) زۆر گرنگە بەتایبەتی ئەو تەلارانەی کە بۆ پارێزگاری کردن و گواستنەوەو ژێرزەمینە گەورەکان. ....هتد، رێگای راستەوخۆنی یە بۆ پێوانی هێزی توانای راکێشان لە کۆنکرێتدا (direct tension) بە هۆی گران کۆنترۆڵ کردن لە کاتی تێستدا، رێگای بار دووکەرت بوون لە راکێشاندا (tensile splitting test) کەبە سشێوەیەکی وورد ئەنجام دەدات شەش پاڵوی چوارگۆشەی (Cube Concret) درێژی لاکانی ("6×12) ئینجە کۆنکرێتەکە دەشکێنرێت لەناو ئامێرێکدا تەوەرەی هێزی پەستان دەخرێتە سەر لا بچوکەکە کە رێگای ناراستەوخۆیە بۆ پێوانی هێزی راکێشان (indirect test for tensile strength) ئەمجامە کەوا دیاری دەکرێت کە بەرگری کۆنکرێت بۆ هێزی پەستان (15٪) زیاترە لە هێزی توانای راکێشان.

تواناگری کۆنکرێت بۆ چەمانەوە:-کاتێك تەنی کۆنکرێت هێزی سورێنەر کاری تێدەکات (Bending moment) ، تەنەکە دوو هێزی دژی یەك کاری تێدەکات هێز (پەستاوتن و راکێشان) تێستی کۆنکرێت دەکرێت بە رێگایەکی ناراستەوخۆ کە رێگای توانا گرتن بۆ شکان (Moduins of rupture) توانای کۆنکرێت بۆ شکاندن بە رێژەی(60 – 100) ٪ لە تواتای راکێشان زیاترە لە (11 -23) ٪ سەدی لە توانای پەستاوتن زیاترە.

تواناگری پچران:-

کۆنکرێت بە تەنها هێزی پچراندن کاری تێناکات بەڵکو ئەم هێزە لە ئەنجامی کاریگەری هێزی راکێشان و

پەستاوتن کە بە هۆی کێشکردن و هێزی سوڕێنەرەوە دروست دەبێت ناتوانرێت لە تاقیگەکاندا پێوانە بکرێت بەهۆی گرانی هونەری تێستەکان، بەڵام توێژەرەوەکان باوەڕیان وایە کە تواناگری کۆنکرێت بۆ پچراندن زیاترە لە تواناگری بۆ راکێشان بە رێژەی (20–30) ٪ سەدی

هێزی یەکتربەستنەوەیتاڵەکانی شیش لە کۆنکرێتدا: –

بە هێزێکی پێویست دادەنرێت بۆ راگرتنی تاڵەکان لەناو کۆنکرێتدا بە کارێکی گرنگ دادەنرێت لەکاتی دیزاین کردنی کۆنکرێتی شیشدار بە تایبەتی ئەو شوێنانەی کە توشی هێزی سووڕێنەر بوون پێویستە دەستەبەری جێگیربوون و نەترازانی تاڵە شیشەکان لەناو کۆنکرێتەکەدا بکرێت ئەم هێزە دروست دەبێت بەهۆی مەعجونی کۆنکرێتەوە کە لە ناویدا چیمەنتۆی بەستەرەوەی تێدایە دەوری تاڵەکانی شیشەکەی داوە بەرگری لێخشاندن دروست دەبێت بە هۆی گرنج گرنجی لە رووکاری دەرەوەی شیشەکاندا هەیە، شوێنی شیشەکان دوور و نزیکیان لە روکاری دەرەوەی کۆنکرێتەکەوە و دانانی تاڵەکان لەباری درێژی و پانی دا.

بەرگەگری کۆنکرێت بۆ ئاورهەوا: – کۆنکرێت لەو کەرەسە بیناسازیانەیە کەتەمەن درێژن و تەمەنیان و مانەوەیان دەوەستێتە سەر ئەو فاکتەرانەی کاردەکەنە سەر کۆنکرێتەکە کە دەبنە هۆی بێ هێزو لەکارکەوتنیان و لە ناو چوون. بۆ نمونە پلەی گەرمی نزم (بەستن) کاردەکاتە سەر کۆنکرێت بە شێوەیەکی گەورە کاتێك بەستنی ئاو لەناو دەنکۆڵەکان دا روودەدات، زاڵ بونێکی گەورە لە ناوەرۆکی کۆنکرێتەکەداو جێگرتن بەهۆی گەورە بوونی ئاوە بەستوەکان دەبێتە هۆی درزی گەورەو قوڵ بە دووبارە بوونەوەی ئەم کارە لە کۆنکریچتەکەدا بە بەردەوام ئاو هەڵمژین روودەدات و دووبارە بەستنی دەنکۆڵەی ئاوەکان لە دۆنکرێت دا لە ئەنجامدا فەوتان و خراپ بوون و لەناوچوون و بێ کەڵکی لە کۆنکرێتەکەدا روو دەدات دەتوانرێت کاریگەری بەستن کەم بکرێتەوە وە بەم رێگایانەی لای خوارەوە: –

أ– بەکارهێنانی چیمەنتۆ کە بلقی هەوای تێدا بێت.

ب– زیادکردنی خەستی و چڕی کۆنکرێتەکەو کەم کردنەوەی بۆشایی نێوانیان.

ج– کەم کردنەوەی رێژەی ئاو بۆ چیمەنتۆ لە تێکەڵکەرەکەدا (mixture)

د– بەکارهێنانی چەوو لمی رەق و بەرگەگەر وەتێربوونی لە ئاو.

ه- کەم کردنەوەی هەڵمژینی ئاو لە رووی دەرەوەی کۆنکرێتەکە بەهۆی جیاوازی لە پلەی گەرمی.

بەرزو نزم بوونەوەی زۆری لە پلەی گەرمی دا لە کۆنکریتدا بە شێوەیەکی دیار بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی

ورزەو توانا لە دەستدان و ئاوێتەبونی ئاوەکی، لەوانەیە ببێتەهۆی شلەژاوی و نائارامی و خۆ نەگرتن لە کۆنکریتدا، بەتایبەتی بونی جیاوازی لەنێوان چیمەنتۆی رەق بوو ووردو درشتی و زبری و لە چەوو لم و دانەنانی شیشی پێویست لە کۆنکریتی شیشداردابەرگری کردنی کۆنکرێت بۆ ئاگر کردنەوە: ~ کۆنکریتی ئاسایی بە باشترین کەرەسەی بیناسازی دادەنرێت ل کۆنکریتی شیشدار بۆ بەرگە گرتنی بۆ ئاگر بەهۆی کەرەسە سەرەتایی یەکان و ئەو ئەنجامەی دەیدەن

لە دوای ئاوێتە بورن. لە دیزایندا بەرگری کردنی بیناکان بۆ ئاگر دەبێت رەچاو بکرێت.

دابڕانی گەرمی (Heat a solate) :~

کۆنکرێت لەباری چڕی ئاسایی دا بە کەرەسەیەکی باش دادەنرێت لە کاتی بەکارهێنانی بۆ دابڕانی گەرمی پێویستە چڕی کەم بکرێتەوە (کێش کەم بکرێتەوە) چونکە چڕی دەنکۆڵەکانی چەوو لم کەم دەبێتەوە بەرامبەر رێژەی بلقەکە کاتێ هەوای ناو کۆنکرێتەکە بەرگریکردنی لە کاریگەری لێخشاندن سیفەتێکی گرنگی رووی کۆنکریتی بەکارهاتووە لە هەموو کارەکانی سپی کاری و کۆنکریتی زەوی (Floor) و (roof) لە رووبەرووی کاریگەری لێخشاندن دەبنەوە بە هەڵگرە جوڵاوەکانەوە ئەو شوێنانەی کە رووبەڕوی لێخشان دەبن لە پرۆژەی ئاوەڕۆ شیوەکان وەکو بەنداوەکان لولەی گواستنەوەی شلەمەنیەکان

کاریگەری کەرەسەی کیمیا یەکان: ~ رووی کۆنکرێت هەندێك مادەی کیمیایی کاری تێدەکات وەکو ترشەلۆکەکان رۆنی رووەکی، چەوری، گیراوەی شەکرەکان خوێ کان بەتایبەتی کبریتەکان و کلۆریدەکان کە زۆربەی کات لە خاك و ئاوی ژێر زەوی دا و ئاوی دەریاکان دا دەبن ئەو مادانە دەبنە هۆی لەناوچوونی رووی دەرەوەی کۆنکریتەکە هەروەها بێ هێز کردنی دروستکراو ە کۆنکرێتی یەکان دەتوانرێت ئەم کاریگەری کیمیاییە کەم بکرێتەوە لەسەر کۆنکرێت بە زیادکردنی چڕی و خەستی بە بەکارهێنانی دەنکۆڵەی رەق و بێ بلق و بۆشایی و کەم کردنەوەی رێژەی ئاو بۆ چیمەنتۆ و بەکارهێنانی چیمەنتۆیەك کە سیفەتی بەرزی تیچدابێت ئاوێتە نەبێت لەگەڵ مادە کیمیایەکان یا خو ود روپۆش کردنی رووکاری دەرەوەی ماددەیەك کە توانای هەلمژینی کەم کاتەوە.

چۆنێتی بەکارهێنانی کۆنکرێت:~بریتی یە لە چەند هەنگاوێك.

1- ئامادەکردنی کەرەستەکان و کۆ کارکردنیان.

ئامادەکردنی چیمەنتۆ، فەل بێت یان کیسە کراو لە شوێنی وشکدا چەرو لم وردوو درشت کراو بە پیٚ ی جۆری شوێنی کارە بیناسازیەکان.

2- کێشانی کەرەسەکان و تێکەڵ کردنیان: -

پێوانی کەرەسەکانی ناو کۆنکرێت دەکرێت پێش تێکەڵ کردنیان بە رێگای قەبارە یان کێشیان کە رێگای دووەم باشترە دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوە لە هەڵە لە پێوانی لم قەبارەیان زیاددەکات بە هۆی شیٚ وە کە

بە دیاردەی هەڵئاوسان (Bulking) کە لم قەبارەی زیاد دەکات و چڕی کەم دەبێتەوە بە رێژەیەك کەلەوانەیە بگاتە (40٪)بە پێی نەرم و بڕی شیٚ. پێوانی چیمەنتۆ بە کێشان بێت وبەکارهێنانی کیسی چیمەنتۆ راستەوخۆ وەکو یەکەی پێوان کە هەر کیسێك (50 کغم) قەبارەکەشی (0.033 م3) کە بەرامبەر بۆکسی ئاسنی یە بۆ پێوانی چەرو لم کە هەر سندوقێکی ئاسنی بەرامبەر یەك کیٚس (50کغم) ی چیمەنتۆیە و ئاو پێوانە دەکرێت بە پیٚ ی ئەو شیٚ یەی کە لمەکە وەری گرتووە چونکە شیٚ و ئاو هەلمژێت چەرو کاریگەری زۆر کاریگەری نی یە لەسەر کۆنکرێتەکە وا باشترە کە رێژەی ئاوی بەکار هاتوو زیاتر نەبێت لە چیمەنتۆی بەکارهاتوو لە کۆنکرێتەکەدا.

3-گواستنەوەی کۆنکرێت: - رێگای جیاواز هەیە بۆ گواستنەوە بەڵام دەبێت ئەم خاڵانە رەچاو بکرێت لە کاتی گواستنەوە

1-نەهێلرێت پێکاتەکانی کۆنکرێتەکە لە یەکتر جیاببنەوە.

2-نەهێلرێت کۆنکریتەکە پیس بێت لە کاتی گواستنەوە.

3-تەواو بوونی گواستنەوەکە و ڕاخستنی و تیٚ کردنی کۆنکرێتەکە لە ماوەیەکی کاتی دیاریکراو بێت پێش یەك گرتن و رەق بوونی کۆنکرێتەکە.

4-رێژەیەکی گونجاو لە کۆنکرێت گواستراوە بۆ ئەنجامێکی داواکراو.

5-هۆکاری ئابوری

ئامێرەکانی گواستنەوە بریتییە لە: -

1-گالسکەی دەستی

2-تێکەڵ کەری ئامێری. (Concretedumpet)

3-مەنگەری تێکەڵ کەر(truck miyers)

4-بەرز کەرەوەکان(Cranes)

أ-بەرزکەرەوەی تاوێری (tower Cranes)

ب-بەرزکەرەوەی سکەی لار (Portal Crans)

ج-بەرزکەرەوەی شاوڵ (Winch): -کە لە وڵاتی لای خۆماندا زیاترین بەکارهێنانی هەیە.

هەڵڕشتنی کۆنکرێت داڕشتنی کردنی: -

کۆنکرێت دەکرێتە ناو قاڵب یان بەبیٚ قاڵب وەکو لەبناغەدا وە بۆ ئەوەی ئونجامی تەواو بدات بە دەستەوە پێویستە ئەم خاڵانە رەچاو بکرێت.

1- پێویستە کۆنکرێت بخرێتە ناە قاڵبەوە لەماوەی (30 دەقیقە) دوای تێکەڵاوبونیان لە ناو هەوای ساردا وە لە (20 دەقیقەدا) لە ناو و هەوای گەرمدا و دارشتنی (ماڵەکردنی) بۆ ماوەی (40 دەقیقە) بۆ سەرما (30 دەقیقە) لە ناو هەوای گەرمدا

2- رشتنی کۆنکرێت بە لەسەر خۆیی و لە شوێنی پێویستدا. بە جۆرێك نەبێتە هۆی جوڵان لە قاڵبەکاندا و بڵاوبونەوەی تەواو تۆپەڵ نەبوون لە هەندێك شوێندا. 3- نابێت کۆنکریت لە (1.5 م) زیاتر فڕیٚ بدرێت چونکە دەبێتە هۆی جیابوونەوەی تەنۆلکەکان.

4- بڵاوکردنەوەی کۆنکرێت بە ئەستووری یەکسان چین چین ئەگەر هتوو ئەستوور ببوو.

5- نابێت کۆنکرێت تێبکرێت لە کاتی باران باریندا چونکە چینی رووی کۆنکرێتەکە بیٚ هێز دەبێت ئەگەر

کۆنکرێتی شیش دار بێت داپۆشینی ماڵەکردنی ئاسان نابێت

6- تێکردنی کۆنکرێت بۆ شوێنە لێژەکان دەبێت بە ووردی بێت بە شێوەیەك ئەگەر لێژی کەم بێت لە خوارەوە بەرەو سەرەوە بەبیٚ قاڵب ئەگەر بە پێچەوانەوە بێت لێژی زۆر بێت دەبێت لەسەرەوە بۆ خوارەوە بێت بە رێگای قاڵب بەستن بێت و بەردەوام ماڵەکاری لەگەڵ دا بکرێت

8- پردو بنمیچ، ...هتد. کەلەسەر پایەو دیواری کۆنکرێتی دادەنرێت نابێت تێبکرێت تاکو دوای (3 سەعات) لە تەواو بوونی کۆنکرێتی پایەو دیوارەکان.

کۆنکرێت تەنها بۆ بیناسازی بەکارنایەت بە ڵکو بۆ تەلارسازی و جوانکاری بەکاردێت لە هەندێك شوێندا دەست شۆر W.C، رێگاو بان یان ئەرزی، .... هتد بە تێکەڵاوکردنی کۆنکرێت لەگەڵ رەنگەکانداو ساف کردنی دانانیان بە قاڵبی هونەری دەتوانین بڵێین لە هەندێك بەشی بیناکاندا جێگای کاشی و مەڕمەڕو سیرامیك و ئەو بەردانەی بۆ جوانکاری بەکاردێن دەیگرێتەوە.

ستاتین دەرمانی دژە کۆلیسترۆڵ

د. ضیاء سورملی

پزیشکە پسپۆرەکان لەم دوایەدا رایانگەیاند دەرمانی ستاتین کە کۆلیسترۆڵ دادەبەزێنێت لە توانایدایە مەترسی تووشبوونی توند و تیژ کەمبکاتەوە لەو نەخۆشانەدا کە بەدەست نەخۆشییەکانی دڵ یان جەڵتەی دەماخییەوە دەناڵێنن.

دەرمانی ناوبراو بە ستاتین (Statin) کۆلیسترۆڵ دادەبەزێنێت ئەویش لە رێگەی رێگەگرتن یان کەمکردنەوەی یەکێك لەو ئەنزیمانەوە کە کۆنترۆڵی دروستبوونی دەکات لە ناو لەشدا.

پزیشکەکان لە کەنەدا ئاشکرایان کردوو دەرمانی ستاتین بە شێوەیەکی کارا کار دەکات بۆ رێگەگرتن لە تێکچوونی خوێن یان ژەهراوی بوونی (Sepsis) ژەهراوی بوونی خوێن حاڵەتێکە مەترسیدارەو بە یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکان دادەنرێت کە دەبێتە هۆی گیان لە دەستدان لە یەکەکانی چاودێری تایبەت یان چڕ لە نەخۆشخانەکاندا.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەربارەی داتاکانی (96000) هەزار نەخۆش لە کەسانی بەتەمەن توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت ستاتین ژمارەی نەخۆشە توشبووەکان بە ژەهراوی بوونی خوێن کەم دەکاتەوە بە رێژەی 20٪ ی ژمارەی ئەو نەخۆشانەی چارەسەری نەخۆشی لەلەکانی خوێن و دڵیان Cardiovascular بۆ کراوە.

د دۆناڵد ریدلمیر کە سەرپەرشتی تیمێکی پزیشکی بۆ توێژینەوە کرد لە نەخۆشخانەی سانی برووك ئاندومان لە شاری ئۆنتاریۆ لە کەنەدا ئاماژەی بەوە کرد بەکارهێنانی دەرمانی ستاتین بۆ ئەو نەخۆشانەی تەمەنیان لە سەروو شەست و پێنج ساڵەوەیە و تووشی نەخۆشییەکانی رەقبوونی خوێنبەرەکان بوون دەرکەوتووە بە رێژەی 19 ٪ مەترسی تووشبوونیان بە ژەهراوی بوونی خوێن لەسەر کەمبۆتەوە

ژەهراویبوونی خوێن یان تێکچوونی خوێن نەخۆشییەکی مەترسیدارە و هۆکارەکەی بەکتریایە کە لە خوێن یان لە لەشدا، مەترسییەکی لە لای کەسانی بە تەمەن و ئەوانەی تووشی نەخۆشییە مەترسیدارەکان بوون زیاتر کۆبۆتەوە، لەوانەیە ببێتە هۆی شکستی هێنان لە کاری ئەندامەکاندا و پاشان مردن

تیمێك لە توێژەرەوەکان لە زانکۆی تۆرنتۆ لە کەنەداو د. ریدیلمیر لێکۆڵینەوەیەکییان لەسەر داتاکانی تایبەتن بەو نەخۆشانەی بەهۆی تووشبوونییانەوە بە نەخۆشییەکانی دڵ یان جەڵتەی دەماخ هاتوون بۆ نەخۆشخانە، ئەنجام دا، دەرمانی (ستاتین) یان بە زیاتر لە 34000 هەزار نەخۆش لە ماوەی (90) رۆژدا لە رۆژی دەرچوونیانەوە لە نەخۆشخانە لە بەرامبەر ئەو دەرمانە بە هەمان ژمارە نەخۆش ی دیکە ئەدرا. لە دوای تێپەربوونی دوو ساڵ دەرکەوت (551) نەخۆش لەوانەی حەبی (ستاتین) یان وەرگرتووە بە هۆی تووشبوونیانەوە بە ژەهراوی بوونی خوێن لە بەرامبەر (667)نەخۆشی دیکە کە (ستاتین) یان بەکارنەهێنابوو توێژەرەوەکان لەمبارەیەوە رایانگەیاند کە پێویستە هەوڵی پزیشکی زیاتر بێت بۆ ئاشکرا کردنی رۆڵی دەرمانی ستاتین لەسەر کەمکردنەوەی ژەهراوی بوونی خوێن، لە ئەنجامی توێژینەوەکانیش لە گۆڤاری The Lancet Medical Journal بڵاو کردەوە

بەرز بوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ وێڕای جگەرەکێشان و تووشبوون بە شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و قەڵەوی و کێش زۆری هەندێکن لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییەک نی دڵ و دەرمانی ستاتین کە بە ملیۆنەها کەس لە جیهاندا بەکاریدەهێنێت ئاستی کۆلیسترۆڵی خراپ (LDL) کەم دەکاتەوە هەروەها دەرکەوتوو دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە جەڵتەی دەماغ (LDL) کاردەکات بۆ نیشتنی چەوری لە خوێنبەرەکاندا لە کاتێکدا کۆلیسترۆڵی باش (HDL) کار دەکات بۆ نەنیشتن یان لابردنی چەوریو کەڵەکەبووەکانی ناو خوێنبەرەکان توێژەرەوە فەرەنسییەکان کە لێکۆڵینەوەیان لەسەر کاریگەری ئەم دەرمانە بۆ سەر ئەو نەخۆشانە ئەنجام داوە کە تووشی ئەلزایمەر بوون دەرکەوتوو دەرمانەکە یارمەتی دواخستنی قۆناغی خەلەفنی ئەقلی dementia دەدات

الشرق الاوسط

بایەخدان بە تەندروستی روخسارت

ن: سۆفی لاکۆست

و: ژیان عەبدوڵا

دەبێت چەکێکی باشتر لە نیگاکان هەبێت» .. نیگای بە ورشەو پرش لە زیندوێتی هەندێکجار لە وشە زیاتر گوزارشتمان لێدەکات. هەندێك هۆکاری زۆر سادە هەن وا دەکەن نیگاکانت رۆشن و گەشاوەتر بن و زیاتر توانای گوزارشتیان هەبێت. زۆر جار دەوتریت یەك دڵۆپ لە ئاوی لیمۆ گەشانەوەو بریسکەیەکی بێ وێنە بە چاو دەبەخشن، بەڵام دەبێت بەرگەی بگرین و فرمیچسك نەرێژین. ئەگەر ویستت ئەم رێگەیە تاقیبکەیتەوە لە کاتێکدا ئەنجامی مەدە بەنیاز بیت لەگەڵ هاورێکانتدا برۆیتە دەرەوە، هەروەها لەسەر یەك چاویشت تاقیبکەرەوە.

دەوروپشتی چاو:-

ئەوەی گومانی تێدانییە برژانگ و برۆکان و پێڵوەکان دەوری چاو دەدەن ئەمانە لەوانەیە سیحری نیگاکان بە دیار بخەن یان ببنە هۆی لە دەستدانی بەشێکی. هەرچی چرچ و لۆچە بچوکەکانی دەورو پشتی چاویشە دەتوانرێت بە بەکارهێنانی هۆیەکانی بایەخ پێدانی سروشتی بۆ بەرهەڵستی کردنی کاریگەرییەکانی پیرێتی کەمیان بکەینەوە (لە شوێنێکی دیکەدا بە تایبەتی باسی دەکەین).

لابردنی مووە زیادەکانی برۆ:-

لەوانەیە هەست بە ناڕەحەتی بکەیت بەمۆی چڕی و قەڵە باڵەغی برۆکانتەوەو موکێشێك بگریت بە دەستتەوەو لە بندا هەندێکیان دەربهێنیت ! لەسەر خۆبەو بە ئاگاییەوە مووی برۆکانت کەم بکەرەوە بۆ ئەوەی لە دواییدا پەشیمان نەبیتەوە چونکە مووی برۆکان بە سروشتی خۆیان کەمتر رێکخستنیان هەیە، لەوانەیە لە دوای لابردنیان بە شێوەیەکی پەرش و بڵاو بێنەوە یان سەرلەنوێ هەر گەشە نەکەنەوە. کەواتە تەنها ئەوانە دەربهێنە کە ناتەوێت جارێکی دیکە بیانبینیتەوەو بەلاتەوە زیادەن، فڵچەیەك بۆ داهێنان و رێککردنی مووەکانی دیکەی برۆت بەکاربێنە.

مکیاژ (ئارایشت)

بە سێوەیەکی گشتی بۆیەکردن و رەنگکردنی برۆکان باش نییە. لە بەرامبەردا دەتوانیت جوانی نیگاکانت دەربابخەیت

بە بەکارهێنانی ماکسارا (Ricil) بۆ ئەوەی پڕو چڕتر دەربکەون. هەرچی میکاژی پێڵۆوەکانیشە ئەگەر بە ئاگایی هەڵبژارد ئەوا نیگاکانت ڕەونەقێکی نوێ وەردەگرن. بەڵام لەم کاتەدا زۆر ورد بەو چاوەکانت مەکەرە تابلۆیەك بۆ ڕەنگەکان. سەرکەوتنی مکیاژ پشت دەبەستێت بە زیاد بەکارنەهێنانی مکیاژی برۆو پێڵۆوەکان (بە قەڵەمو سێبەری چاو) . هەروەها دەتوانیت بە بەکارهێنانی قەڵەمی ڕەنگداری برۆکانت ڕەشایی ژێر چاوت بشارێتەوە.

ڕەشایی ژێر چاو:

ڕەشایی ژێر چاو زۆر بە زەقی دەردەکەوێت لە کاتی هەستکردن بە هیلاکیو زۆر جاریش بۆماوەییەو ئەستەمە چارەسەر بکرێت، بەڵام دەتوانرێت کەمبکرێتەوە یان ڕێگە لە ئاوسانیو ئاوسانی پێڵۆوەکان بگیرێت ئەویش لەر ڕێگەی مادەی تایبەتییەوە کە زۆر سودبەخشن.

هەستارێتی:

هەندێك لە بابەتەکانی جوانکاری جۆرەها مادەی تیایە کە چاوەکانت بەرگەیان ناگرێت، هەندێك مارکەی جوانکاریو ئارایشت ئامادەکراوی جوانکاری تایبەتی بۆ ئەو چاوانە بەرهەم دەهێنن کە هەستیارێتیان هەیە، کاتێك چاوەکانت سور دەبنەوە یان دەئاوسێن یان ئاو دەکەن کە ماسکارایان سێبەری پێڵۆوەکان دادەنێت ئامۆژگاریت دەکەین ئەو جۆرە ئارایشتانە بەکاربێنیت کە تایبەتن بە چاوی هەستیار. ئاگاداریش بە بە تەواوەتی لە پێش نوستندا هەموو شوێنەرێکی مکیاژەکەت لابردبێتو پێستت تەواو خاوێن بێت، چونکە ئەگەر ئەم کارە نەکەیت لەوانەیە بەیانی کە لە خەو هەستایت چاوەکانت سور ببنەوە.

پێڵووی هەڵئاوساوو ڕەشی دەورو پشتی چاو:

هەندێك ڕێگەو شێوازی کۆنو جیاواز هەن زۆربەیان لە شێوەی کەمادە دایە لەوانەیە هەڵئاوسانی پێڵوو ڕەشی دەورو پشتی چاو لابەرن.

کیسەی چا:

دوو کیسە چا بۆ ماوەی پێنج دەقیقە بخەرە ناو ئاوی گەرمەوە دوایی لە ئاوەکە دەریان بێنەو دایان بنێ تاکو سارد دەبنەوە. کە خەریکبوو شلەتێن بین هەریەکەیان بە داخراوی بخەرە سەر چاوێکتو بۆ ماوەی بیست دەقیقە پاڵ بکەوەو چاوەکانت دابخە.

لۆسیۆنی هەنگوین:

یەك کەوچکی بچوك هەنگوینی دارجەوی لە نیو کوپ ئاوی کانزایی شیلەتێندا بتوێنەرەوە، دوو پارچە لۆکە بەم لۆسیۆنە تەربکەو هەریەکەیان بخەرە سەر چاوێکت بە داخراویو بۆ ماوەی پێنج خولەك وازیان لێبێنە.

لۆسیۆنی بابۆنج (بەیبون):

چنگێك لە گوڵی بابونج لە نیو لتر ئاوی سارددا دابنێ. ئەو تێکەڵەیە لەسەر ئاگر گەرم بکە تاکو خەریکە بەرەو پلەی کوڵان دەچێتو (ڕووەکەی خەریکە بلقە بلق دەکات) دوایی دەفرەکە لەسەر ئاگر لابەرە، وازی لێبێنە تاکو چارەگێك گوڵەکان لە ناو ئاوەکە دابن، دوای پاڵاوتنی بە شێوەی کەمادە بیخەرە سەر چاوەکانت بە داخراویو دە دەقیقە وازیان لێبێنە.

سوربوونەوەی چاو:

لەوانەیە چاوت سوربێتەوەو وا هەست بکەیت شتێکی پیادا هەڵدەچەقێت ئەمەش لەدوای ڕۆژێکی دوورو درێژ لە کارکردن لە بەردەم شاشەی کۆمپیوتەر دا، یان لەدوای بەسەر بردنی کاتێکی زۆر لەشوێنێکی پڕ لە دوکەڵدا، یان لە ئەنجامی لابردنی مکیژی چاوت بە ڕێگەیەکە نادروست. لەم بارانەدا گوڵی ترنج (کەبات) (bleuet) بە هێورکەرەوەیەکی باش دادەنرێت.

لۆسیۆنی ترنج (کەبات):

چارەگە لیترێك ئاوی کوڵاو بکە بەسەر چنگێك لە گوڵی ترنج (bleuet) . بۆماوەی نیو سەعات وازی لێبێنە پاشان بیپاڵێوە. شلەی پاڵاوتەکەی بۆ شۆشتنی چاوەکانت بەکار بێنەو پاشان کە مادەی تێر بە لۆسیۆنە بخەرە سەر چاوەکانت بە داخراوی‌و بۆ ماوەی یەك چارەگ وازیان لێبێنە تاکو هەوکردنەکە هێوردەبێتەوە.

هەروەها دەتوانیت گوڵی بەیلەسان لە جیاتی ترنج (کەبات) بەکاربێنیت‌و لەم کاتەدا لە چارەگێك زیاتر گوڵەکان لە ئاوەکەدا مەهێڵەرەوە.

بایەخدان بەبرۆ:

ئەوە بزانە برۆکانت بریتین لە کۆمەڵە مووی سەرەکیش‌و لەوانەیە لە دوای لابردنیان سەر لەنوێ وەك خۆیان گەشە نەکەنەوە، لەبەر ئەوە لە پێش لابردنیان بەتەواوەتی بیری لێبکەرەوەو بزانە چۆن رێکیان دەخەیت بۆ دیارخستنی جوانیت. تەنها لەبەر ئەم هۆیە زۆر جار وا پێویست دەکات ئاراستەکەیان یان ئەستورییەکەیان چەند ملیمەترێك دەستکاری بکەیت.

ئەگەر روخسارت لە جۆری دیار بوو یان دەرکەوتوو بوو، ئەوا بابۆکانت کەمێك پان بن‌و کەوانەکەشیان دەرکەوتووبێت واتە برۆکانت با زیاتر کەوانەیی بن.

–ئەگەر دەزانیت لوتت درێژە، برۆکانت بە ئاراستەی لاجانگەکانت بەقەڵەم درێژبکەرەوە.

– ئەگەر ویستت شێوەت درێژکۆلە بنوێنێت بە قەڵەمی چاو هێڵێك بەرەو سەرەوە لە قەراغی برۆکەوە بەرەو ناوەڕاست‌و پاشان هێڵێك لە ناوەڕاستەوە بۆ خوارەوە تاکو سەرەکەی دیکەی برۆکە بکێشە.

– ئەگەر ویستت دەموچاوت بازنەیی یان خڕ دیاربێت چەند دەتوانیت با برۆکانت لاربن

باشترە هەمیشە فلچەو قەڵەم بۆ راستکردنەوەی شێوەی برۆت بەکار بێنیت لە جیاتی مووکێش. دووربە بکەوەرەوە لە رەنگکردن یان بۆیە کردنی برۆکانت لەو کاتەدا نەبێت ئەگەر قژت بە رەنگێکی زۆر کاڵ بۆیە کرد. دەتوانیت سێبەری پێڵوو () یان ماسکارا بەکاربێنیت ئەگەر دەزانیت رەنگی برۆت لەگەڵتدا ناگونجێت.

لێو:–

ئامادەکراوە سروشتییەکانی جوانکاری کار ناکەنە سەر شێوەو قەبارەی لێو بەڵام هەندێك شێوازی ساکارو سادە لە وشك بوونەوە دەیپارێزێت کە بە هۆی گۆڕانەکانی ئاووهەوا روودەدات

ئەگەر لێوەکانت تەنکن ئەم فێڵە تاقیبکەرەوە: دوو قەڵەمی لێو لە یەك رەنگ بکڕە بەڵام یەکێکیان لەوەی دیکەیان تۆختر بێت رەنگە تۆخەکە بۆ قەرەغەکانی‌و کاڵەکە بۆ ناوەراستەکەی بەکار بێنە ئەگەر چرچی ورد دروست بوو بوو رێگر بوو لە رێنەکردنی چێوەی لێوەکانت بە شێوەیەکی دیارو ئاشکرا، ئەو چرچانە بە بۆدرەی پێست (ئەساس) پڕ بکەرەوە لە پێش ئەوەی لێوەکانت رەنگ بکەیت، بەمە رێگە دەگریت لە درزە کردنی سوراوی لێوەکە بۆ چرچولۆچەکان. ئەگەر لێوەکانت بەردەوام وشك دەبن‌و دەقڵیشێن ئەوا تۆ ڤیتامین (A)ت کەمە لەم بارەدا وا پێویست دەکات ئەو خۆراکانە بخۆیت کە بەم ڤیتامینە دەوڵەمەندن. ماسی (بەتایبەتی زەیتی جگەری ماسی) جگەری باڵندە یان ئاژەڵ زەردێنەی هێلکەو کەرەو بەرهەمەکانی شیر بە سەرچاوەیەکی گرنگی ڤیتامین (A) دادەنرێت. ئەگەر لێوەکانیشت بەرامبەر هەوای سارد یان گەرم زۆر هەستیارن هەتوانی تایبەتی بۆ پاراستنیان‌و خۆراکدانیان بەکار بێنە.

پاراستنی لێوی وشك‌و قڵیشاو:

ئەگەر زۆرت پەلەیەو کاتی پێویستت لەبەردەستدا نییە بۆ دروست کردنی هەتوانێکی پارێزەر بۆ لێوەکانت دەتوانیت هەنگوین یان کەرەی کریت (Karite) لەسەریان دابنێت. ئەگەر ئەمەشت نەکرد ئەوا هەتوانەکە دروست بکە بۆ بایەخ پێدانیان.

هەتوانی لێو:

یەك کەوچکی گەورە هەنگوین لە دوو کەوچکی گەورە لە زەیتی چەکەرەی گەنمدا بە رێگەی گەرماوی مریەم بتوێنەرەوە، پاشان دەفرەکە لەسەر ئاگرەکە هەڵگرەو کەوچکێکی بچوك ئاوی کانزایی تێبکە. مادەکان بە باشی بەیەکەوە تێکەڵ بکە بۆ ئەوەی تێکەڵەیەکی چوونیەکت دەستبکەوێت ئینجا ئەو تێکەڵە رۆبکەرە ناو قاپێکی شوشەوەو لە کاتی پێویستدا لێوەکانتی پێ چەور بکە

هەنگوین بە گوڵ:–

ئەم ئامادە کراوە کۆنەو ئامادەکردنی ئاسانە کەوچکێکی بچووك لە پەڕی گوڵ بکەرە ناو نیو کوپ ئاوی گەرم بۆ ماوەی چارەکێك‌و دوایی بیپاڵێوە. دووکەوچکی گەورە لە هەنگوین لەگەڵ کەوچکێکی گەورە لە ئاوی ئەو پاڵاوتەیە تێکەڵ بکەو

تێکەڵکە بکەرە ناو شوشەیەکەوە، لەکاتی پێویستدا کەمێك لەو تێکەڵە بدە لە لێوەکانت.

بەرهەڵستی کردنی مووی دەمو چاو:

بەشێوەی سمێڵ یان مووی رەنگ تۆخ لە خوارەوەی چەناگە دەردەکەون و بۆ مێیەتی ژن شتێکی قەڵس و ناخۆشە

دەکرێت چاوپۆشی لە پیاو بکرێت کە بە باشی ریشی تەراش نەکربێت، بەڵام ئەستەمە چاو پۆشی لەمووی دیاری روخساری ژن بکرێت. لەم حاڵەتەدا زۆرێك لە ژنان خێرا پەنا دەبەنە بەر تاشینی بە شیفرە یان لابردنی بە موورکێش.

بەڵام ئاگاداربە ئەگەر مووی ران یان بەر مووسەڵان لە دوای لابردنی یان بە شێوەی تەراش بە رەقی دەڕوێنەوەو گەشە ئەکەنەوە ئەوا بە نیسبەت مووی روخسارەوە جیاوازە ، لەبەرئەوە پێویستە ئەم موانە بە یەکجارەکی (بۆ نمونە بە کارەبا) لابرێت. لە دوای ئەم کردارە هیلاککەرە مەیەڵە روخسارت دوچاری سووربوونەوەو خروشان ببێت ئامادە کراوی (لۆسیۆن، هەتوان، زەیت) بەکاربێنە کە رووەکی جیاواز لە خۆ دەگرن واتەنەرم کەرەوەو کرژ کەرەوەشی تیادابێت وەك گوڵی مریەمی بەمێز(Sauge) گوڵی لیمۆی ترش، یان ئەو گوڵانەی هەوکردن هێوردەکەنەوە وەك بابونج(بەیبون).

بەرهەڵستی کردنی پیر بوون:

کاتێك پێست پیر دەبێت وردە وردە تەنك دەبێتەوەو چرچ و لۆچەکان دەردەکەون، پێست نەرمییەکەی کەمتر دەبێت و رەنگی هەڵبزرکاو دەنوێنێت. مایەی گێلییە بانگەشەی ئەوە بکەین دەرمانێك هەبێت رێگە لە دەرکەوتنی شوێنەوارەکانی چوون بەتەمەندا بگرێت. ئەگەر هەندێك ئامادەکراوی جوانکاری هەبن بەرهەڵستی پیر بوونی پێست بکەن ئەوا باشترینیانرێگە لە زیادبوونی زیان پێکەوتنی پێست دەگرن نەك زیانەکان راماڵن. ئەمەش دەستکەوتێکی گەورەیە !

کەواتە هەوڵبدە درك بە مەسەلەکان بکەیت ! بۆ پاراستنی پێستت بۆ درێژترین ماوەو هێشتنەوەی بە نەرمی و بەهێزی دەتوانیت بە هەندێك رێسای سادەوە پابەند بیت:

– هەموو رۆژێك بەیانیان و ئێواران هەتوانێك (کرێمێك) بدە لەپێستت تەروبری بکات و بیشیپارێزێت.

–دور بکەرەوە لەتیشکی خۆرو خۆدانەبەر خۆر بۆ ماوەی زۆر، هەتوانی پارێزگارکەری پێست لە هاویندا بەکاربێنە پێش ئەوەی برۆیتە دەرەوەو هەتاو لێت بدات.

– تەنها ئەو ئامادە کراوانە بەکاربێنە کە پێکهاتەکانیان تاقیکراونەتەوەو پارێزگەری لە چینی ئاو – چەوری پێست (film hydrolip dique) دەکەن و بەگشتی تایبەتن بە پێستی وشك و هەستیار.

–تاکو دەتوانیت لە سابون و ئاوی بەلۆعە بۆ شتنی دەمو چاوت دور بکەرەوە چونکە زۆربەی کات ئاوەکە کلسییەو زیان بە پێست دەگەیەنێت.

–ترشە چەورییە پێویستەکان (acides gras essentiels)بخۆ کە یارمەتی مرونەتی پێست دەدەن و لە زەیتە رووەکییەکاندا هەن (گوڵە بەڕۆژە،سۆیا، چەکەرەی گەنم، زەیتون، گەنمە شامی، ئۆناگراسیا Onagre).

5

–ڤیتامین (A) و(E)و(B6) بخۆ کە کرداری نوێکردنەوەی خانەکان چالاك دەکەن (لە بەرهەمەکانی شیرو زەیتە رووەکی و میوەو سەوزەو گژو ژیادا هەن) .

–رووەك یان لێدەرهێنراوە رووەکییەکان کە سورشی خوێن لە موولوولە وردەکانی خوێندا چالاك دەکەن بەکاربێنە(وەك گوڵەلاس hamamelis) .

دوژمنەکانی پێستت بناسە:

وێڕای فاکتەرە بۆماوەییەکان و فاکتەری چوون بەتەمەندا، چەند فاکتەرێکی دیکە هەن دەتوانرێت کۆنتڕۆڵ بکرێت کە ئەو فاکتەرانە لەوانەیە یارمەتی دەرین لە خێرا کردنی پیر بوونی پێستدا.

–خۆدانە بەر خۆر بەبەردەوامی لەوانەیە هەندێك لە خانەکانی پێست تێکبدات.

– جگەرە کێشان لوولەکانی خوێن تەسك دەکاتەوەو بەمەش بڕی ئۆکسجینی پێویست لە خانەکاندا کەم دەبێتەوە

–سیستمی خۆراکی ناهاوسەنگ کە دەبێتە هۆی کەمی ڤیتامین و کانزاکان لەلەشداو بەمەش جۆری پێستەکە کاریگەر دەبێت.

–کەمی هۆرمۆن کە پەیوەستە بە تەمەنی نائومێدییەوە.

کەواتە پێویستە لە کاتی دەرکەوتنی یەکەمین نیشانەکانی تەمەنی نائومێدی سەردانی پزیشکی ژنانە بکەیت ئەویش بۆ پەیڕەوکردنی چارەسەری هۆرمۆنی ئەلتەرناتیڤ، یان بەلایەنی کەمەوە خواردنی زەیتی ئۆناگراسیا لە شێوەی تەواو کەرێکی خۆراکی لە پێناوی هەوڵدان بۆ زامنکردنی هاوسەنگی هۆرمۆنی بەپێی توانا. ئەم هاوسەنگییە بە

زامنکەری سەرەکی گەنجێتی پێست دادەنرێت پزیشکە ژنەکانی ئێستا ئامۆژگاری ژنان لە تەمەنی نائومێدیو پێش گەیشتن بەم تەمەنە دەکەن زەیتی ئۆنا گراسیا ی سروشتی بەکاربێنن بەتایبەتی ئەو ژنانەی بەرگەی هۆرمۆنی دروستکراو ناگرن، ئەویش بە ئامانجی رێگە گرتن لە دەرئەنجامەکانی کەمی هۆرمۆنەکان. ئەم زەیتە زۆر دەوڵەمەندە بە ترشە چەورییە پێویستەکانو زۆر یارمەتی بەرهەڵستی کردنی پیر بوونی پێست دەدات.

ماسکێکی نمونەیی دژی چرچو لۆچی:

چنگێک لە قەوزەی سەوز (کراجین Carragheen) یان ڤیۆکەسی تورەکەیی (varech) بێنەو دوو کەوچکی گەورە لە زەیتی زەیتون شەربەتی لیمۆی ترشی تێبکەو تێکەڵەکە لە خەڵاتەیەکی کارەباییدا تێکبدە. ئەگەر تێکەڵەکە زۆر روون بوو ئەوا کەمێک نیشاستەی پەتاتەی تێبکە تاکو توند دەبێتەوە. هەفتەی جارێک یان دووجار ئەم هەویرە بۆ ماوەی 10و 15 دەقیقە بدە لە دەمو چاوت. پاشان بە ئاوی کانزایی لێی بکەرەوە. پاشان بە خێرایی وشکی بکەرەوەو بە شیری خاوێنکردنەوە کە هەنگوین یان گوڵی تیادابێت پێستت چەور بکە. دەتوانیت ئەم ماسکە لەکاتی خۆشۆشتندا بەکاربێنیت، نزیکەی 500 گرام لە قەوزە بکەرە ناو حوزی خۆشتنەکەوە (بانیو).

ماسکێکی خێرا بە هەنگوین:

دەمو چاوملت بە هەنگوین (راباشترە هەنگوینی دارجەوی بێت) چەور بکەو بۆ ماوەی بیست دەقیقە با پێوەی بێتو پاشان بە ئاوی شلەتێنی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش لێی بکەرەوە.

ماسك بە تەماتە:

دوو سەلك تەماتە بخەرە ناو ئاوی کوڵاوەوە راستەوخۆ دەری بێنەرەوەو دەبینیت بە ئاسانی توێکڵەکەی لێدەبێتەوە هەروەها تۆوەکانی لابەرەو لەگەڵ ئاوی نیو لیمۆی ترشدا بیکوتەرەوەو تێکەڵی بکە، یەک کەوچکی گەورە زەیتی زەیتونی لەگەڵدا تێکەڵ بکە، بۆ ماوەی یەک چارەکە سەعات با بە دەمو چاوتەوە بمێنێتەوە.

ماسکی خۆڵ(خاك) بۆ توند کردنەوەی پێست:

دوو کوچکی گەورە لە تۆزی خۆڵ(خاك) لەگەڵ یەك کەوچکی گەورە لە ئاوی تریو یەك کەوچکی بچوك لە زەیتی چەکەرەی گەنم تێکەڵ بکە، ئاوی کانزایی بکەرە ئاوییان تاکو بەپێی پێویست تێکەڵەکە توند دەبێت. ئەم تێکەڵەیە بخەرە سەر دەمو چاوو گەردنتو بۆ ماوەی یەك چارەکە سەعات وازی لێبێنەو پاشان بە ئاوی شلەتێنی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش دەمو چاوو گەردنت بشۆ.

ماسك بە قەیسی:

سێ قەیسی گەیشتوو ووردبکەو دوو کەوچکی گەورەی لە قەیماغی تازە تێبکە. ئەو تێکەڵەیە بدە لە دەم وچاوو گەردنت بۆ ماوەی بیست دەقیقە، پاشان بە ئاوی شلەتێن بیشۆ.

ماسك بە لیمۆ:

یەك کوپ لە دۆ (یان ماستاوی رون) لەگەڵ سپێنەی یەك هێلکەو ئاوی لیمۆیەکی ترشدا تێکەڵ بکەو تێکەڵەکە بەباشی تێکبدەو بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك با بە دەمو چارتەوە بێت پاشان بە تونێك لێی بکەرەوە.

هەتوانی خۆراك بەخش بە پێست:

بیست گرام لە مۆمی هەنگوین لە پێنج کەوچکی گەورە لە زەیتی چەکەرەی گەنمدا بە رێگەی گەرماوی مریەم بتوێنەرەوە. دەفرەکە لەسەر ئاگر لابەرەو دوورگرا لە کەتیرەی جاوی (teintare de benjoin)و پێنج دڵۆپ لە زەیتی بۆنداری لیمۆ یان پرتەقاڵتێبکەو تێکەڵەکە بەباشی تێکبدە تاکو ساردەبێتەوە.

زەیتی نوێکەرەوە بۆ زیندەگی پێست:

(200) مللیتر لە زەیتی چەکەرەی گەنم لەگەڵ پێنج دڵۆپ لە زەیتی هەریەکە لە گێزەرو پرتەقاڵو ئیلنگی (Ylang) بۆندار بەیەکەوە تێکەڵ بکە.

زەیتی بەهێزکەری پێست:

یەك کەوچکی بچوك لە گوڵی کلکە سوارو کەوچکێکی بچوك لە زەیتی توێکڵی لیمۆی ترش بکەرە ناو 100

مللیتر لە زەیتی زەیتون پاشان ئەم تێکەڵەیە بە رێگەی گەرماوی مریەم بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك گەرم بکە. تێکەڵەکە بکەرە ناو دەفرێکی شوشەییەوە، بەو شێوەیە لەنزیك سەرچاوەیەکی گەرمییەوە (نزیك ئامێری گەرمکەرەوە یان خۆر) بۆ ماوەی هەفتەیەك دایبنێ پاشان بیپاڵێوە.

زەیتی گوڵە مرواری:

چنگێك لە گوڵە مرواری (Paquerette) لە قاپێکی شوشەدا دابنێو یەك چارەکە لیتر لە زەیتی زەیتون بکە بە سەریداو سەری

داپۆشە بۆ ماوەی دە ڕۆژ با گوڵەکان لەناو زەیتەکەدابن‌و لەبەر خۆر یان نزیک سەرچاوەیەکی گەرمی دایبنێ لەگەڵ ڕۆژانە تێکدانیدا، پاشان بیپاڵێوە.

شیری گوڵ:

یەک کەوچکی گەورە شیر لەگەڵ یەک کەوچکی گەورە لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی گوڵە دار جەوی بێ) و کەوچکێکی بچوک لە گوڵاو تێکەڵ بکە. تێکەڵەکە ڕاوەشێنەو بیخەرە سەر دەمو چاوت‌و بەسەری پەنجەکان دەمو چاوت بەم تێکەڵە بشێلە پاشان بە تونیک tonique بیشۆ.

شیر بە هەنگوین و....

ئاوی نیو لیمۆ بگوشە، لەگەڵ چوار کەوچک لە ڤازلین‌و سێ کەوچکی گەورە لە زەیتی چەکەرەی گەنم کەوچکێکی گەورە لە هەنگوین (هەنگوینی دار جەوی باشترە) تێکەڵ بکە.

پێش بەکارهێنان ئەو شوشەیەی تێکەڵەکەت تیادا داناوە بەباشی ڕابوەشێنە.

لوسیۆن بە بابونج (بەیبون):

نیو لیتر ئاو گەرم بکە، کە ئاوەکە دەستی بە کوڵان کرد سێ کەوچکی گەورە لە گوڵی بابونجی تیچبکە بۆ ماوەی یەک چارەک پاشان بیپاڵێوەو بەمە لۆسیۆنی بابۆنجت دەست دەکەوێت.

لوسیون بە کلکە سوار:

100 مللیتر لە ئاوی گوڵاو چوار کەوچکی گەورە لە گوڵی کلکە سوار (Prele) تێبکە. وازی لێبێنە لە ئاوەکەدا تاکو ماوەی بیست دەقیقە. پاشان بیپاڵێوە. ئەم لۆسیۆنە بۆ دەمو چاوو گەردنت بۆ پێکردنەوەی ماسکەکانی جوانکاری یان دوای خاوێنکردنەوەی بە شیری لابەری ئارایشت بەکاربێنە.

لوسیۆن بە ئوفاریقون:

سێ‌کەوچکی گەورە لە گوڵی ئۆفاریقون millepertuis بکەرە ناو نیو لیتر ئاوەوە بۆ ماوەی دە دەقیقە بیکوڵێنە، وازی لێبێنە تاکو سارد دەبێتەوە پاشان بیپاڵێوە، ئەم لۆسیۆنە بۆ خاوێنکردنەوەی دەمو چاوو گەردن بەکاردێت.

کارایی ئامادەکراوەکان:

ڕێگەیەک هەیە بۆ تاقیکردنەوەی کارایی ئەو ئامادەکراوانەی جوانکاری کە بەکاریاندەهێنیت. ئەمەش ڕێگەیەکی سادەیە دەتوانیت بزانیت مرونەتی پێستت‌و گەنجێتی پێستت چۆنە. بە پەنجەی دەستت بۆ ماوەی پێنج چرکە پێستی گەردنت بگرە پاشان وازی لێبێنە. تێبینی بکە بە چەند پێستەکە دەگەڕێتەوە باری سروشتی خۆی (چەند چرکەیەک)ئەگەر لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژدا ئەم کاتەکەم بۆوە، ئەوە مانای وایە پێستت بەرەو توندو تۆڵی دەڕوات.

خۆراکی باش بۆ دواخستنی پیرێتی:

ئەوەی گومانی تێدانییە ئامادەکراوەکانی جوانکاری بۆ ڕێگە گرتن لە پیرێتی زۆر بەسودن، بەڵام خۆراکی هاوسەنگ‌و فرە جۆرەش ڕۆڵی سەرەکی دەگێڕن لەم بوارەدا. ئەو خۆراکانە هەڵبژێرە کەبەهای خۆراکییان بەرزەو بە ڤیتامین‌و کانزاو ترشە ئەمینیەکان دەوڵەمەندن‌و لە هەمان کاتدا بە گەرمۆکەی گەرمی‌و کۆلیسترۆڵ‌و شەکر لاوازن: سەوزەی تەڕ (نەکوڵاو) کە گەڵاکانی سەوز بن، میوە، نان، دانەوێڵەی تەواو، نیسک، فاسۆلیا،ماسی (سەلەمون،تونە، ئسگەمری...))

هەروەها پەیڕەوی ئەم ئامۆژگارییە سادە ئاسانانە بکە:

-بۆ ئەوەی گشت جۆرەکانی ترشە چەورییەکانت دەستبکەوێت ئەو زەیتانەی بەکاریان دەهێنیت با چەند جۆرێن زەیتی سۆیا،گوڵە بەڕۆژە، زەیتون، کاژیلە(زەرتک)،تۆوی ترێ،گوێز.

-بە ڕێک‌و پێکی ماسییە چەورەکان بخۆ: سەلمون،تونە،ئسگەمری،سەردین،

-سەوزەو میوەی وشک بخۆ کە دەوڵەمەندن بە مەگنیسیۆم‌و ئەمەش ئازار هێور دەکاتەوەو شەپۆلە دەمارییەکان ڕێکدەخات‌و لە نەخۆشییە دەماخییەکان دەتپارێزێت

-بەرێک‌و پێکی بەرهەمەکانی شیر کە بە کالیسیۆم دەوڵەمەندن، بخۆ واباشە ماستی کەم چەوری‌و پەنیر بخۆیت کە مادە چەورییەکانیان کەم تیادایە.

-لەبەرئەوەی خێرایی نوێبوونەوەی پرۆتینە دەماخییەکان پێنج جار لە دوای تەمەنی حەفتاساڵی دادەبەزێت، پێویستە کەسانی بەتەمەن ڕۆژانە پرۆتین بخۆن (گۆشت،ماسی، هێلکە، بەرهەمەکانی شیر) ئەویش بۆ کەمکردنەوەی لایەنە خراپەکانی پیرێتی.

-شەکرەخارەکان (دانەوێڵە، ئیشی هەوین، نیسک،برنج، شەکری ناو میوەکان) بە گلۆکۆز دەوڵەمەندن کەبە خۆراکی دەماخ دادەنرێن لەبەرئەوە بەردەوام ئاگاداری ئەوەبە لە ژەمە خواردنەکانتدا هەبن

سەرچاوە: کتێبی (الجمال و العنایە بالوجە) 2001

ئۆستیۆپاسی یان چارەسەر بەدەست

ئۆستیۆپا — سی OSTEOPATHY بریتیە لەو سستمە چارەسەرییەی کە مامەڵە لەگەڵ سروشتی (بونیەی) لەشدا دەکات، واتە هەریەك لە ئێسك و جومگەو بەستەرە و ژێ و ماسولکە و هەموو شانە بەستەرەکان و پەیوەندییان بەیەکترییەوەیە و پاشان کاریگەرییەکانی دۆخە تەندروستییەکەی لەسەر کۆئەندامە جیاوازەکانی لەش.

سەرەتا

پاش ئەوەی " ئەندرۆتیلەر ستیل " لە پێشەوەی بەرەکانی جەنگی ناوخۆیی ئەمریکادا وەك نەشتەرکارێك خزمەتی کردو، دوای ئەوەی هەرسێ کوڕەکەی لەو پەردە دەماخییە برپڕەییەدا لەناوچوون، ستیل بڕوای بە نوژداری بەکارهێنراو ئەماو زۆر ڕەشبینانە لێی دەڕوانی، ئەویش لە ناوەڕاستی سەدەی ڕابردوودا، کە چارەسەرکردنەکان (تەنانەت لەسەر ئاستی نوژداری بەکارهاتوودا) سوودی نەبوو، نەشتەرکاریش کارێکی زۆر دڵرەقانە بوو، لە سڕکردن و هۆکارەکانی دیکەیدا، هەربۆیە "ستیل" ویستی ڕێگە چارەیەکی دیکە بدۆزێتەوە، کە لەگەڵ نەخۆشدا مامەڵەی نەرم بێت و هەروەها سوودی زیاتر بێت.

دوای چەند تاقیکردنەوەیەك دڵنیابوو کە هەر بەتەنها بەکاهێنانی دەست و پەنجەکان بۆخۆیان لە زۆربەی ڕیگاکانی دیکە و بەشێوەیەکی زۆر سەرنجڕاکێش و کاریگەرترە، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا.

لە ساڵی (1874) دا لەتەك نەشتەرگەریەکانی کلینیکە گەورەکاندا، ڕێگە چارە دەستیەکانی لە چارەسەرکردندا بەکاردەهێنا و ناوی لێنا (ئۆستیۆپا سی) بەهۆی سەرکەوتنە زۆرەکانیشیەوە، بووە کەسێکی ناسراو و بەناوبانگ، پاش حەڤدە ساڵ کارکردن و دوای ئەوەی سەلماندی کە ئەم ڕێگە دەستیانە زۆر لە ڕێگاکانی دیکە کاریگەرترن، یەکەم قوتابخانەی بۆ فێرکردنی دامەزراند و ناوی لێنا " قوتابخانەی نوژداری ئۆستیۆپا سی " لە (کرکسفل — لە ویلایەتی مزوری).

لە ڕاستیدا چارەسەرکردن بەدەست یان شێلان، وەك بیرۆکە شتێکی نوێ نییە، چونکە (ئەبوکرات) بەر لە (2000) ساڵ باسی لە چەند جوولەیەکی دەست کردووە بۆ چارەسەرکردنی بڕبڕەی پشت، پاشان نوژداری میللی لە هەموو جێگەیەکی جیهاندا بە چەندین شێوە ئەم ڕێگە چارەیە بەکاردەهێنن، بەڵام تەنها بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانی پشت بوون، نەك بۆ حاڵەتە نەخۆشیە جیاوازەکانی دیکە، وەك ئەوەی ئەندرۆ ستیل دایڤا.

ڕیگەکانی چارەسەرکردن

بنەڕەتەکان ستیل بڕوای بەوە بوو کە خودی لەش بۆ خۆی توانای چاکبوونەوەی هەیە و بە پێویست چاوگەکانی خوێن و دەمارییەکان بۆ هەریەکە لە شانە لەکارکەوتوەکانی لەش پێکدەهێنێت، تاکو ئەم شانانە بە شێوەیەکی ڕاست کاربکەن، بەڵام ئەگەر گرفتێك لە سروشتی لەشدا ڕوویدات، وەك لەجێ چوونی ماسوولکەی و دەمار وەرگەڕان یاخود چەمانەوە لە بڕبڕەی پشتدا و خراپ کاریکاتە سەر ڕۆیشتنی خوێن و دەماریی، ئەوا لەش توانای چاکبوونەوەی لاواز دەبێت و نەخۆشسیەکە ڕوودەدات، لەبەر ئەوە ڕێگەیەکی بۆ چارەسەرکردن یان شێلان و کاری دەست دامەزراند — MANIPULATION — بۆ گەڕاندنەوەی هەر لادانێك لە سروشتی لەشدا بۆ دۆخە سروشتیەکەی.

ستیل یەکەم کەس بوو کە لێکدانەوەیەکی ڕاست و دروستی بۆ بایەخی بڕبڕەی پشت خستە ڕوو لە پاراستنی تەندروستیدا، لەو ڕووەوە کە دەوری ترکە پەتکی داوە دەکرێت ترکە پەتك بە پاشکۆی کۆئەندامی دەماریی

دابنرێت، كە زاڵە بەسەر هەموو كردەكانی لەشدا، نەك بەتەنها ماسولكەكان، بەڵكو هەروەها ئەندامە گرنگەكانیش وەك دڵ و گورچیلەو جگەر و سییەكان و خوێنبەرەكان و رژێنەكان. هەر گرفتێك لەو دەمارانە ڕوودەدات كە لە رێی دڕكە پەتكەوە بۆ كۆئەندامی دەماریی دەچن و هەروەها لێوەی دێن، ئەوا بە پێویست كاردەكاتە سەر كاری سروشتی ئەو شانانەی كە لەو دەمارانەوە دەردەچێت و بۆی دەچێت.

ستیلْ جەختی لەسەر سێ پڕەنسیپی بنەڕەتی كردۆتەوە بۆ چاكبوونەوە، ئەوانیش:—

1– لەشێكی تەندروستی سروشتی، لەخۆیدا توانای بەرگری و چاككردنەوەی هەیە، واتە لە كاتی دوچاربوون بە هەر پەتایەك یان لە ئەنجامی كاریگەری ڕووداو یان ژەهراوی بوون، بۆخۆی توانای چاكبوونەوەی هەیە.

2– لەش یەك یەكەیە، لەكاتی ڕوودانی هەردۆخێكی ناسروشتی لە ئەرك یان سروشتی لە ئەندامێكی لەشدا، ئەوا بەشێوەیەكی خراپ كاردەكاتە سەر بەشەكانی دیكەی لەش.

3–سروشتی لەش ئەگەر لەوپەڕی دۆخی جووڵەو نەرمی خۆیدا بێت، ئەوا توانای بەرگری كردنی هەیە، یان دەتوانێت بە باشترین شێوە تێكچوونەكان چاكبكاتەوە.

لە دەرئەنجامی ئەو بیرۆكەیەوە كە لەش خۆ بەرگری هەیە، دەتوانین بڵێین نەخۆشی كاتێك ڕوودەدات كە ئەم بەرگرییانە لاواز دەبێت، ئەم لاوازییەش بەهۆی ئەوەوە ڕوویداوە كە لەش لە ڕووی میكانیكییەوە دروست نییە.

دكتۆر ستیل ئابەو دیدە گشتییەوە لە نەخۆشەكانی دەڕوانی و ڕێگە باوەكانی لە پشكنیندا پیادە نەدەكرد ، واتە تەنها نیشانەكان چارەسەر بكات بەبێ وردبوونەوە لە هۆكارەكانی، بەڵكو لە هەموو ڕوویەكەوە پرسیاری لە نەخۆشەكە دەكردو دەیویست هەموو شتێك كە پەیوەندی بە حاڵەتە نەخۆشییەكەوە هەیە، بیزانێت، لە ڕێی پەنجەكانییەوە بەستەرە شانەكانی دەپشكنی و هەر بەدەستیش ئەندامەكانی ناوەوەی دەپشكنی، وەك جگەرو گەدە، ئەمەش ئەوە بوو كە ستیل لەبارەیەوە دەتوژییەوە، ئەوەی كە سروشتی لەش و ئەركی (ئەندامەكان) بە شێوەیەك پێكەوە بەستراون كە لێكدەرناچن، وەك خۆی وتوویەتی

" كۆئەندامی ئێسكە ماسولكەیی، لە ئێسك و بەستەرو ماسولكەكان و هەناو _پەردەی ژێرەوە_(كەبریتی یە لەو چینەی كە ڕاستەوخۆ كەوتۆتە ژێر پێستەوەو لەكۆمەڵێك شانەو داوی نەرم پێكهاتووە و بۆتە بەرگێكی ماسولكەو دەمارەكان و ئەندامە جیاوازەكان، هەموویان پێكەوە یەك سروشت (بونیە) پێكدەهێنن، هەركاتێك تێكچوونێك لە (دۆخەسروشتییەكەی) ڕوویدات، ئەوا كارو ئەركی بەشەكانی دیكەی لەشیش دەگۆڕێت و تێكدەدات"

بە جیاوازی ئەو بیرۆكانەی ئەمڕۆ پەسەندن، دكتۆر ستیل بایەخێكی زۆر گەورەی بە دەستنیشانكردن و چارەسەركردنی هەناو _ پەردەی ژێرەوە داوە، هەروەك بایەخدانی بە بڕبڕەی پشت، ئەمەش ئامۆژگارییەكەیەتی لەم بارەیەوە: –

" هەناو – پەردەی ناوەوە، ئەو جێگەیەیە كە دەبێت تیایدا بە دوی هۆكارەكانی نەخۆشیدا بگەڕێیت، هەرئەویش جێگەی دەست پێكردنە بە چارەسەركردنی هەموو نەخۆشییەكان "

پەیوەندی بڕبڕەی پشت بە كۆئەندامەكانەوە:

وەك پێشتر باسمان كرد، بەپێی نۆستیۆپاسی پەیوەندییەكی جەختكراو لە نێوان بڕبڕەی پشت و كۆئەندامە جیاوازەكانی لەشدا هەیە، ئەو پەیوەندییەش لە ڕێی ئەو دەمارانەوە هاتووە كە بە دڕكە پەتكی نێو بڕبڕەی پشتدا دێن و دەچنە ئەو كۆئەندامانەی پێوەی بەندە، بە بڕوای نۆستیۆپاسی ئەم پەیوەندییەیە كە ڕودانی هەر كەم ر كورییەك لە كاری كۆئەندامەكانی دەیگاتێ و دیاری دەكات، واتە ئەوەی دەمارە

دەرچووەکان لە ناوچەی بڕبڕە دوچار بووەکانەوە دەیگاتێ، بێجگــە لەچــەند هۆکــارێکی میکــانیکی دیکـــەش وەك جوومگەکان (جگە لە بڕبڕەکان) و هەناو و – پەردەی ناوەوە و ماسولکەکان. سـەرەڕای ئەمـەش بە بڕوای ئۆستیۆپاسی چەندین هۆکاری دیکەش بۆ نەخۆش هەن، وەك خۆراك و بۆمـاوەیی و ژینگــە و بــاری دەروونـــی و بـــەکتریاکان، چونکە ئۆستیۆپاسی باس لە ئەگەری چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتە نەخۆشیانە ناکات کە بەم هۆکارانە دروست دەبن.

ستێل ڕێنەی ئەو پەیوەندییە لە نێوان بڕبڕەی پشت و کۆئەندامــە جیاوازەکـانی لـەش ڕووندەکاتـەوە، هــەروەها دەریـدەخات چـۆن ئەندامـەکانی لـەش بـە دوو جـۆر دەمـار خۆراك وەردەگرن، یەکەمیان لە کۆئەندامی دەماریی نێوەند و درکە پەتك و ناوچەی کلێنچە کلۆتەوە(یان کلێنچە ناوچە)، دووەمیشیان لە ناوچەی سنگ و سێ بەندەوە، لە ڕێی ئەو گرێ دەمارییە گەورانەی دەکەونە نزیك بڕبڕەوە، واتە بە ریشاڵە دەمارییەکانیەوە.

کاتێك کەم و کوڕییەك دەکەوێتە دۆخی سروشتی هەر بڕبڕەیەکەوە، کە بەڕیشاڵە دەمارییەکان دەورە دراوە، ئەوا تێکچوون لەوەی دێت و دەڕوات ڕوودەدات، مانای ئەوەیە کە بە نێویەکداچوون و و زانیاری نادروست بۆ مێشکۆڵەکەیان درکە پـەتك دەچـێت، یـان لێـوەی دێـت، دەکرێـت بـە نێویەکداچوونی بەردەوام ببێتە ڕێگرێك بۆ ئەم ناوچەیەی درکەپەتك. بەوپێیەش کە ئەم زانیارییە وەرگیر وانە یان نێردراوانەی بەرپرسە لە کاری ئەندامە قوڵەکانی ناوەوەی لەش، ئەوا شتێکی لۆژیکیە بگەیەنێنە ئەوەی کە: هەر تێکچوونێکی دۆخی سروشتی بڕبڕەکان و وادەکات زیان لە تەندروستی ئەم ئەندامانە بگەیەنێت.

لەلایەکی دیکەوە، ڕوودانی تێکچوون لەهەر بەشێکی ریشاڵە دەماریدا، دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەوەی بە تێکچوونی نەخۆشی ئۆستیۆپاتی (Osteopathic lesion) دەناسرێت لە ناوچە تەنیشتەکانیدا، وەك مەچەك یان ئانیشك یان شان. . تاد.

چونکە ڕەنگە هەناو – پەردەی ناوەوە هەوی کردبێت، یان شتێکی دروست کردبێت کە گرمربێت یان بە پێکهاتەکانەوە بنوسێت. ئەم تێکچوونانە کاتێك گەورەتر دەبێت کە ریشاڵە دەمارییەکان بە ئێسکەکاندا تێپەڕ بێت، بە تایبەتی لە ڕەگەکانی ناوچەی پشتدا. هەرکاتێکیش ریشاڵە دەمارییەکە ڕووبەڕووی پەستان ببێتەوە، ئەوا جیاوازی لە ترپە ڕێکەکانیدا دروست دەبێت، کە لە ڕێگەیەوە ڕەوانە دەکرێت ڕەنگە پەیوەندییە دەمارییەکە بە شێوەیەکی گشتی نە پچڕێت، بەڵام لە هەموو حاڵەتەکاندا هەندێك نیشانەی شاراوەی دروستبوونەکەی سەر هەڵدەدات

دەبێت ئاماژە بەوە بدەین کە ئەوکەسانەی بە ڕێگەی ئەستیۆپاپی چارەسەری نەخۆشی دەکەن، بۆ زانینی کەم و کوڕی یان پەککەوتنی ئەندامێکی لەشی نەخۆش، چاودێری دەمارەکان یان هەستپێکردنیان ناکەن، بەڵام ئەزموونی ئەوان کە زیاترە لە (100) ساڵ، سەلماندوویەتی کە لە ڕێی لابردنی هەر تێکچوونێکی نەخۆشیئۆستیۆپاسی، توانیویانە تێکچوونی میکانیکی لە کۆئەندامی ئێسکە –ماسولکەیی چارەسەر بکەن، کەسی دوچاربوو لەو حاڵەتە نەخۆشییانە دەربازدەبێت کەلەم تێکچوونەیان بۆ دروستکردبوو، بگرە دەگەڕێتەوە سەر بارێکی باشی تەندروستی، واتە ئەگەر هۆکاری ئەو کەموکوڕی و تێکچوونانە تەنهائۆستیۆپاسی بێت، بەڵام ئەگەر نەخۆشییەکی ئەندامی بوبێتە هۆی پەککەوتنی هەمیشەیی لە ئەندامە چەماوەکانی لەشدا، ئەوا چاکردنیئۆستیۆپاسی بۆ لابردنی کەموکوڕییەکە سوودی نابێت.

کەموکوڕی نەخۆشیی ئۆستیۆپاسی:

دیاریکردنی حاڵەتێکی تایبەتی بە ڕێگەیئۆستیۆپاسی، ئەوەش لەخۆ دەگرێت کە لە ڕێی هەر جومگەیەك لە جومگەکانی لەش دیاری بکرێت، کە پێی دەوترێت تێکچوون یان کەموکوڕی نەخۆشیئۆستیۆپاسی، ئەم ناولێنانەش بۆ خستنەڕووی ڕێسای زانستییە بۆ کردەی چرەسەرکردنیئۆستیۆپاسی.

هەر جومگەیەك بوارێکی تایبەتی بۆ جوولە هەیە و با پێی بڵێین سروشتییە، ئەوەی ڕاریدەی جووڵەی جومگەکاییش دەدات، بریتییە لە بەستەرە ژێ ماسولکەکان، هەروەها پەردەکانی ناوەوە، ئەم شانانە ڕێگە بە جووڵەی جومگە دەدەن بە پێی بواری سشروشتی هەر مرۆڤێك، چونکە هەر مرۆڤەو بوارێکی جووڵەی جومگوکانی هەیە و لە یەکتر جیاوازن کاتێك جوڵاندنی هەر جومگەیەك بشێوەیەکی نائاسایی ڕوودەدات، جومگەکە دەکەوێتە حاڵەتێکی جێگیر بوونەوە کە بە یاریدەی ژێ و بەستەر و ماسولکەکان لەو حاڵەدا دەوەستێت کە ئەو پەڕی بواری جوڵاندنی هەیە، کـتێکیش جومگە لەو دۆخەدا دەبێت، کەسەئۆستیۆپاسی یەکان بەم حاڵەتە دەڵێن: کەموکوڕی نەخۆشیئۆستیۆپاسی

ئەم کەموکوڕی و تێکچوونە بەو جۆرە نییە کە بەڕوونی دەربکەوێت، دەنا لە ڕێی وێنە تیشکییەکانەوە بەدەردەکەون، چونکە لەجێ چوونی ئێسك یان دوورکەوتنەوەیەکی زۆری لە شوێنە سروشتییەکەی خۆی لێوە بەدەرناکەوێت، بەڵکو لە جوولاندنێکی ئاسانی جومگەکەدا دەردەکەوێت، چونکە ئەو جومگەیە لەو شوێنەدا جێگیر بووە کەئەوپەڕی خاڵی بواری جوولاندنیەتی، لەگەڵ ئەوەشدا شوێن بایەخێکی زۆر گەورەی هەیە لە دەستنیشانکردنی حاڵەتەکە وەك سەرەتایەکی چارەسەر کردن. ئالێرەدا گرنگی سەردانی کەسی

نوستیوپاسی (جەڕاح) بەدەرکەوێت، ئەوەی بەشێوەیەکی دروست مەشقی کردووە.

ئەم حاڵەتە کارێکی ئەوتۆ ناکاتە سەر باری تەندروستی کەسی دووچاربوو، بەڵام هەر بەشێك لە لەشدا لەو دۆخەدا چاوگەکانی خوێن و دەماری پێویستی لێکەم دەکات، واتا کەموکوڕی لە خۆراکپێدانی ئەو ئەندامەدا ڕوودەدات و دواتر دەبێتە کەسێکی نەخۆش.

ڕوودانی کەموکوڕی نەخۆشی‌نۆستیۆپاسی دەبێتە هۆی ئەم حاڵەتانە:

1 – گەمارۆبوونی دەمارەکان: ئەمە لە ڕێی بڕبڕەکانەوە لە درکە پەتکەوە بۆ ئەندامە جیاوازەکانی لەش و هەروەها لە ئەندامە جیاوازەکانەوە بۆ کۆئەندامی دەماری دەگەڕێتەوە، لەکاتی ڕوودانی کەموکوڕییەکی‌نۆستیۆپاسی لە جومگەیەکدا، ئەو بەشانەی لەم جومگەیەوە نزیکن دووچاری هەمان کەموکوڕی و گرفت دەبن، ئەمەش دەبێتە هۆی گەمارۆ بونی ئەو ریشاڵە دەماریانەی بەرەو جومگە دەچن، هەروەها ڕەنگە ئەم دەمارەش دووچاری هەوکردن بێت کە لە نزیك ناوچەی گەمارۆدراوەکەوە دەڕوات.

2– **کەمی چاوگەی خوێن:** ئەمە کاتێك ڕوودەدات کە لەجێ چوونی ماسولکەیی بۆ بەشێکی بڕبڕەی پشت ڕوویدات، ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ، بۆ ئەو بەشەی دووچاری کەموکوڕی‌نۆستیۆپاسی هاتووە، تەنانەت ئەگەر لێیەوە نزیکیش نەبێت، ئەمەش وادەکات پەردەی ژێرەوە بە شێوەیەکی سروشتی کارنەکات و ڕۆیشتنی خوێن لاواز بکات، یان بە تەواوەتی ڕایبگرێت، کە ئەوەش حاڵەتەنەخۆشییە ترسناکەکان دروست دەکات

3 – **پەککەوتنی خەپلەی بڕبڕە:** کاتێك کەموکوڕی نەخۆشی‌نۆستیۆپاسی بە بێ چارەسەر و بۆ ماوەیەکی زۆر درێژە دەکێشێت، ئەوا ئەگەری چارەسەرکردنی کەمتر دەبێتەوە، چونکە ئەگەر خەپلەی بڕبڕە لە شوێنی خۆشیدا نەجولابێت، ئەوا وەك توێژینەوە تاقیگەییەکان دەریانخستوە، توانای مژینی ئاوی لە خوێن و لیمفەکاندا کەم دەبێتەوە، ئەویش لە حاڵەتی بەردەوام بوونی کەموکوڕییە ئەستۆپاپی یەکە، ئەمەش دەبێتە هۆی چونەوە یەکی قەبارەی خەپلەی بڕبڕە و توانای لەبەرگەگرتنی بەرکەوتنەکاندا کەمدەکاتەوە.

ستێل وێنەی دوچاربوونی بەمێزی خەپلەی بڕبڕەی کێشاوە، بەجۆرێك بەرەو دەرەوە دەرچووە ئەوەش پەستانێکی بەهێز لەسەر درکە پەتك دروست دەکات.

4 – **پوکانەوەی جومگە:** ئەمەش وەك هەموو پوکانەوەیەك کە لەهەر ئەندامێکدا ڕوودەدات، کاتێك لە دۆخێکی ئاسایدا دەکەوێتە ژێر پەستان یان لەجێ چوونی بەردەوامەوە

5– **جیاوازی ئاماژە دەمارییەکان:** ئەمەش لەکاتی پەیوەندی بڕبڕەکان بە کۆئەندامەجیاوازەکانەوە باسمان کرد، لەوەدا کە شێوەی گشتی ئەو زانیارییانە جیاواز دەبن، کە لە کۆئەندامی دەمارییەوە دێن، یان بەرەو کۆئەندامی دەماری دەچن، ئەوەش کاردەکاتە سەر کاری کۆ ئەندامەکان.

دۆخی بەژن و باڵاو جووڵە:

بایەخی کەسی‌نۆستیۆپاسی بە چۆنیەتی باڵا یان قنج وەستانی نەخۆش بە دوو ڕووەوەیە، لە ڕوویەکەوە

بایەخ بە باڵا دەدات بە گشتی، کە حاڵەتی ماسولکەکان و ئەرکەکەی لە ڕاگرتنی سروشتی لەشدا لەخۆ دەگرێت،

لەڕوویەکی دیکەشەوە بایەخ بە کاریگەرییەکانی بالآ دەدات، لە ئێستاو لە داهاتوویدا لەسەر تەندروستی نەخۆش.

بەلآم ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە بالآ، بریتین لە:

1- پیـــشە. مەبەســـتمان لــــە بـــەکارهێنانی بەسەردەوامی ماسولکەکانە لـە حاڵـەتێکی دیاریکراودا، ئەمـەش کاردەکاتە سـەر ریـشاڵە دەمارییـەکانی خـۆراکی پێـدەدەن، ئـەویش بـە چـەندین شـێوەی جیـاواز. هـەروەها بـە پلـەی ئـەو ژەهرانـەی ماسولکە دەری دەدات کەبەشێوەیەکی بەردەوام کاردەکات.

کاتێـــــك ئەمــــە ڕوودەدات هـــــەردەبێت چــــوونەوەیەکی ماسولکەیی بەدوایدا بێت. کەئەمیش دەبێتەهۆی کاریگـەری خستنە سەر جوولەی جوومگە کاتێك ئەم حاڵەتە بۆ چەندین سـاڵ بـەردەوام دەبێـت، ئـەوا لـەش هەوڵـدەدات لـە گەڵیـدا بگونجێت و دواتر دۆخی بالآ –بە پێوە وەستان دەگۆڕێت.

2-هۆکارە بۆماوەییەکان، وەك ئەوەی کەسێك سروشتێکی لاوازی هەیـــە و یـــەکێکی دی قەڵـــەو، ئەوانـــەی کـــە لاوازن (بەسروشت) زیاتر دووچاری نەخۆشی دەبنـەوە، لەبەرئەوەی سروشـتەکەی لەشیان کـەمتر کۆبۆتـەوەو بـە ئاسانی بـەرگری ئـەو هێـزە دەرەکییانـە ناکـات کـە بـۆ نمونـە دەبێتـە هـۆی گرفتـەکانی خەپلـەی بڕبـڕە، پاشـان لەشیان بەسـەر مـاوەی دوورتـــردا دابـــەش بـــووە لـــە چـــەقی قورســـایی و خاڵـــە بنەڕەتییـــەکانی ڕاگیربـــوونی، بـــەلآم کەســـێکی قەڵـــەو بـــە پێچەوانەوە، ئەگەرچی کاتێك کەسێکی قەڵەو دووچاری ئەم گرفتانە دەبن، ئەوا چارەسەر کردنیان سەختترە

3- لادانــەکانی سرووشــتی لــەش،زۆر جـار لـە منداڵیـدا هەندێك گۆڕان ڕوودەدات، بەبێ ئەوەی نیشانەیەکی نەخۆشی دەربکـەوێت، ئەمـــەش دەبێتـــە هـــۆی جیـــاوازی لـــە دۆخـــی ماسولکەو جومگەو شانەبەستەرەکان و دۆخی پێویستی بالآ – بە پێوە وەستان دەگۆڕێت. زۆر کەس هەن کە یەکێك لە لاق و قاچەکانی لەویدیکـەیان درێـژترە، ئەمـەش وایکردوە حەوز لـە یـەکێك لـە ڕانەکانـەوە بـەرەو خـوار هاتبێـت، ئـەو قاچـەی کورترە، ئەمە جۆرە لادانێك لە بڕبڕەی پشتدا دروست دەکات، واتە لادان لە بالآو بە پێوەوەستان لە یەکێك لە لایەکاندا

پشکنین

هەروەك لە نێو ڕێگە چارەکاننی دیکەدا پشکنین بە ئەنجام دەدرێت، کەسینۆستیۆپاسی مەشق پێکراو – ڕاهاتوو، بۆ ئەوەی زانیاری زیاتر دەست بکەوێت، لە هـەموو ڕوویەکەوە پرســیار لــە نــەخۆش دەکــات، تەنانــەت لــە پیــشەو ژیــانی رابــردووی، ســـەرنج لـــە ڕۆیـــشتن و وەســـتان و چـــۆنیەتی دانیشتنی دەدات، دواتر بایەخ دەدات بە چۆنیەتی جووڵەی هەموو جومگەکانی لە قەفەزەی سنگی لە ڕێی هەناسەدانیەوە تێبینی دەکات.

پاشان دەڕوانێتە پەیکەری ئێسکی بەشێوەیەکی گشتی، لێـرەدا ئەگـەری گـۆڕان یـان لادان ناکـات، چـونکە پەیکـەری ئێسك پـاش چـەندین سـاڵ شـێوەیەك دەگرێـت، چ بـەهۆی پیشەوە بێت یان بۆماوەیی، یان مرۆڤ شێوەیەکی تایبـەتی پەیکەری ئێسکی نییە، چونکە چەندین شێوەی هەیە، بە پێی سروشتی کەسەکانە

دواتــر ماســولکەکانی نــەخۆش دەپــشکنێت تــا بزانێــت کاریگەرییان لەسەر شێوەی لـەش و دۆخـی بەژنی چییە، بۆ نمونە ئەگەر چەمانەوە لـە بڕبڕەی پشتدا هەبێت ئەوا دەبێت لـە ماسـولکە گـەورەکانی بڕبڕەیـان ڕاگرتـووە بڕوانێـت تـا پەیوەندی شێوە تایبەتەکەی بەم حاڵەتە نەخۆشیەوە بزانێت، ئەگـەر هـیچ پەیوەندییـەکی پێـوە نـەبوو، ئـەوا پێویـستی بـە گۆڕانی دۆخەکەی نابێت.

پاشـان دێتـە سـەر پـشکنینی ڕووی لـەش بەبـەکارهێنانی دەسـت لێـدان، کـە باشـترین ئـامرازی کەسانینۆستیۆپاسی یانەیە، چونکە بە هۆیەوە هەست بەهەر گۆڕانێکی سروشتی لەش دەکات، هەرچەندێك سادەش بێت، بەلآم ڕەنگە کاربکاتە ڕووبـەری فـراوان و کـاری بەشـەکانی دیکـەی لـەش، لـە ڕێـی دەست لێدانی قووڵەوە، کەسی چارەسەرکار دەتوانێت گرفتە جیاوازەکان دەست نیشان بکات، لە کۆتاییدا دەڕوانێتە دۆخی ژێ و بەستەرەکان و پەیوەندییان بە جومگەکانەوە، بێگومـان دەست لێدان لە قووڵاییدا زۆر بۆ پشکنینی هـەناو / پـەردەی ناوەوە گرنگە

لە زۆربەی کاتەکاندا کەسی چارەسەرکار پێویستی بە وێنـە تیـشکیەکان نییـە بـۆ دیاریکردنی حاڵەتەکـە، بـەلآم داواشـی دەکـــات، ئەگـــەر گومـــان لـــە چارەســـەرکردندا بـــە ڕێگەینۆستیۆپاسی بکات، ئـەوەی لەگەڵ نەخۆشـی بڕبڕەی پشتدا یان جومگەکانی دیکەدا ناگونجێت

چارەسەر و ماوەکەی

پاش دەستنیشان کردن و زانینی هۆکاری گرفتەکە، کەسـی چارەسـەر کـار دەسـت بـەکاری خـۆی دەکـات، بەمەبەسـتی گەڕاندنـەوەی هاوسـەنگی بڕبـڕەی پـشت و هێنانـەوە بـاری پێکهاتەکانی دەورووبەری.

بەمـەش دەکرێـت سـەر لـەنوێ جووڵـەکان بـۆ هـەر بەشـێکی لـەش بـۆ دۆخـە سروشـتیەکە بگەڕێنرێتـەوە و گـەمارۆدان و

تێکـــچوونە ناسروشـــتیەکان کەمبکاتەوە چ لە دەمارەکانـدا یان لە سوڕی خوێندا.

چـــەندین ڕێگـــە هەیـــە وەك ڕاکێـشان و شـێلان. .... تـاد، کە پشت بـە ئاسـت و جۆری نەخۆشیەکەو دۆخی بە پێوە وەسـتان و جـۆری گرفتەکـەو دۆخـی جومگەیـەکی تایبـەت دەبەستێت، بـۆ نمونـە ئەگـەر جومگەیـەك لـەکار کـەوتبێت، نابێت ئەو کەسە هـەوڵ بدات بــۆ دۆخـــە سروشـــتیەکەی بگەڕێنێتـەوە، بەڵکو نـەخۆش لەســـەر چـــەند مەشـــق و ڕاهێنانێـك ڕایبێنێـت، لـەکاتی لـەجێ چووندا ڕێگـەی جووڵـەیـەکی زۆر خێرا بەکار دەهێنن. هەرچـی شـێلانە ئـەوا تایبەتـە بـەم ڕێگـە چارەیەوە، گەرچـی شێلانی کەسیئۆستیۆپاسی ناس بریتییە لە چارەسەرکردنی شانە نەرمەکان، ئەوانەی ڕاستەوخۆ کەوتونەتە ژێر پێستەوە، چونکە هەروەك دکتۆر ستیل ووتـی هۆکارەکانی نەخۆشی لـە پـەردەی ژێـرەوەدا دەدۆزرێتـەوەو دەبێتـە چارەسـەریش هـەر لەوێوە دەست پێبکات. هەربۆیە کەسی چارەسەرکار بایەخ بە هەناو، یان پەردەکانی ناوەوە دەدات.

زۆر لــە نەخۆشـــەکان لـــەوە دەترســـن چارەســـەرکردنیان ئازاریـان بدات، بە تایبـەتی ئەوانەی پێویـستیان بە جووڵـەی خێرا هەیە، بەڵام لە ڕاستیدا کەسـانی چارەسـەرکار نکۆڵی لە هــەموو جـۆرە ئـازارێکی چارەسـەرکردن دەکـەن، هەرچـەندە نەخۆش بۆ ساتێك هەست بە بێتاقەتی دەکات، بەهۆی دۆخە سەختەکەی پاڵکەوتنی لەسەر جێگەی چارەسەرکردن.

گـرنگترین شـت بـۆ نـەخۆش ئەوەیـە تـەواو خاوبێتـەوە، بەتایبەتی لە جووڵـەی خێرادا، چونکە خاوبوونـەوە وادەکات ماسولکەکان خاوبێتـەوە و جومگـەکان ئامـادەیی جولاندنیان بۆ دۆخی سروشتی هەبێت، کەسی چارەسەرکاریش هەر ئەمە وادەکـات، پاشـان خاوبوونـەوە بـۆ ئـەوەی ئـازاری هەیـە زۆر پێویستە لـە هـەموو بارێکدا، کەسانیئۆستیۆپاسی چـەندین ڕێگـەییان بــۆ ئــەو خاوبوونـەوەیــە هەیــە، ڕۆڵـــی کەســی نەخۆشیش بایەخی زۆری هەیە

ئەمە بەشێکە لە چارەسەر، بە لایەنی کەمەوە بۆ ئـەوەی حاڵەتـە نەخۆشیەکە دوبـارە نەبێتـەوە یـان بـەرەو خـراپتر نەچێت، کەسـی چارەسـەرکار چەندین ئامۆژگاری کەسی نـەخۆش دەکـات، لـە ڕێگـــەی دروســـتی جموجۆڵـــەکانی و وەستان و ڕۆیشتنی، کاتی کارکردن و حەوانـــەوەی، یـــان چـــەند مەشـــقێکی وەرزشی گونجاو، بۆ پاراستنی نـەرمی لـــەش و بڕبـــڕەی پـــشت. بێگومـــان کەســـانی چارەســـەرکاران چارەســـەرە سروشـــــتیەکانیان خوێنـــــدووە و بەکارهێناوە، دواتر خۆراکی گونجاو و ڕێگە چارەی دیکە بۆ نـەخۆش دیاری دەکات، وەك بەکاهێنانی ئاو لە خۆشتن و یان بەستەرەکان و. ....تاد.

بـەڵام مـاوەی چارەسـەرکردنەکە بێگومـان دەکەوێتـە سـەر خودی حاڵەتەکـە، ئەگـەر حاڵەتەکە درێـژ خایـەن بێت، ئـەوا یەکەم پشکنین پێویستی بەیـەك کاتژمێر دەبێت، تاکو ڕێگە چارەکە دیاری بکات و بەرنامەیەکی بۆ داڕێژێت کە پێویستی بەماوەیەکی دوور و درێژە، بە چەندین دانیشتن.

ئۆستیۆپاسی کەللە سەر Cranial – Osteopathy

وا جۆرێـــك لەئۆستیۆپاســـی لـــە وولاتـــە یـــەکگرتووەکانی ئـەمریکادا بلاو دەبێتـەوە، کە شـوێنی بنەڕەتیئۆستیۆپاسـی یە، ئەم جۆرەش بۆ چارەسەری کەللەی سەرە کە دکتۆر (سزر لاند) دەستی پێکردووە کە قوتابی کتۆر ستیل بووە.

لـەم چارەسـەرەدا مامەڵـە لەگـەڵ کەللـە سـەردا دەکرێت، بێجگـە لەبەشـەکانی دیکـەی لـەش، ئـەم ڕێگـە چارەیە بـۆ ئەو گرفتانــە بـــەکاردەهێنرێت کـــە بـــەهۆی ڕووداوێکـــەوە یـــان لەکارکـەوتنێکی کـاتی لـە دایـك بـوون دروسـت بـوون و لـە نەخۆشخانە چارەسەردەکرێن، نـەخۆش پاش چاکبوونەوەی، پـاش ماوەیـەك کـە ڕەنگـە کـورت یـان درێـژ بێت، هەسـت بەناخۆشی و ناساغی دەکات و دواتر دەردەکەوێت کەبەهۆی ئەو ڕووداوەوە هەست بە بێتاقەتی دەکات. بێگومان مامەڵە کردنی کەللەی سەر زۆر لەسەرخۆو بە ووردی دەبێت، چونکە ناوچـــەیەکی زۆر ناســـکەو جومگـــەکانی کەللەســـەریش زۆر بچووکن.

چارەسەرکاران ئاکامی زۆر باشیان لە چەندین حاڵەتدا بەدەست هێناوە، وەک گرفتەکانی بۆری هەناسەدان و هەناسەدانی ناسروشتی و هەستیاری لە دەنگدا و چالاکییەکی زۆر و نائاسایی و هەروەها خەمۆکی ناوبەناو، باشترینی چارەسەرەکانیش لای منداڵانی بچووک سەرکەوتنێکی باشی بەدەست هێناوە.

لەگەڵ چەند ڕێگە چارەیەکی دیکەدا..

وەک پێشتر باسمان کرد، چارەسەرکارانی ئۆستیۆپاسی لەسەر چارەسەرە سروشتییەکان مەشقیان کردووە، وەک ڕێکخستنی خۆراک و بەکارهێنانەکانی ئاو لە چارەسەردا، ئەمەش مانای ئەوەیە تۆ لەلای ئەم چارەسەرکارانە، ڕێگە چارە سرووشتیەکانت بۆدەکرێت لەیەک کاتدا.

هەندێکی دیکەیان مەشقی ڕێگە چارەی دیکەیان کردووە وەک هۆمیۆپاپی یان دەرزی ئاژنین چینی کەواتەکات کەسی چارەسەرکار شارەزاییەکی باشی لە ڕێگەکانی دیکەشدا هەبێت، ئەوەش بە سوودە، چونکە دەتوانێت مامەڵە لەگەڵ هەموو حاڵەتە جیاوازەکاندا بکات.

لە هەندێک ڕێگە چارەی دیکەدا، کەسی چارەسەرکار مەشقی هەناسەدان بە نەخۆش دەکات، چونکە لە خاوبوونەوەی لەشدا بایەخێکی زۆری هەیە، ئەم ڕێگەیەش لە ڕاهێنانی یۆگادا پێگەی خۆی هەیە.

بەم پێیەی ئۆستیۆپاسی یان چارەسەر بەدەست ڕێگەچارەیەکی ئامانجەکەی بریتییە لە دەست نیشانکردنی ئەو هۆکارانەی کەوتوونەتە پشت نەخۆشییەوە و دواتر مامەڵە کردنی لەگەڵ لەشدا بۆ لەناوبردنی ئەو هۆکارانە، دەبینین بەکارهێنانی داو دەرمانەکان ڕەتدەکاتەوە، چونکە دەرمانەکان نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە دەشارنەوە، تەنها لە حاڵەتێکدا ڕێگە بە بەکارهێنانی دەرمان دەدات کە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری نەخۆش بێت، بەڵام ئەوەش بۆ ماوەیەکی کورت و وازهێنانی پلەبە پلە لە دەرمانەکە، دەنا دەیەوێت چارەسەرەکان بە دەست و ڕاهێنانەکان و جووڵە بێت.

چەند نموونەیەک لە حاڵەتە واقیعیەکان:

- کاتی لە تەمەنی (27)ساڵیدا هەستی بە ئازارێکی زۆر دەکرد لە پاژنەی پێیدا، پاش شەش هەفتە لە چارەسەر بە دەرمان و گرتنی وێنەی تیشکی و پشکنینی خوێن، هیچ شتێک بەدەر نەکەوت، پاشان هەستی بەئازار کرد لە سنگیدا و لەکاتی جوولاندنی شانی چەپیدا ئازاری زۆرتر دەبوو، پزیشکەکان پێیان وابووە دوچاری ڕۆماتیزم و هەوکردنی ریشاڵەکان هاتووە، دەرمانێکی زۆری دەخواردو بە بێتاقەتیش دەستی لە دەرمانە بێ سوودەکان هەڵگرت. لە ڕاستیدا کاتی دووچاری جۆرە ڕەق بونێک لە ناوچەی حەوزیدا هاتبوو کە بووبووە هۆی ئازارێکی بیستراو (واتە لە بنەڕەتدا شوێنێکی دیکەیە نەک ئەو جێگەیەی هەست بە ئازاری دەکات)، بە تێپەڕبوونی ئەم ماوەیەی بە ئازارەوە هاوسەنگی لە وەستان و ڕۆیشتنیدا تێکچووبوو، گەرچی پاش (14) ڕۆژ لە چارەسەری ئۆستیۆپاسی یەکەم و ئەوجا (21) ڕۆژ لە چارەسەری دووەمی بە تەواوی لە ئازار دەرباز بوو جارێکی دیکە هەستی پێنەکردەوە.
- ژنێکی (32) ساڵان کە بە ژنێکی ڕێکی هەبوو، بەر لە (4) مانگ دووچاری ئازارێک بوو لە سنگیدا، ئازار بە لەشیدا لای چەپی بڵاوبۆوە، بە تایبەتی ئەگەر بۆ پێشەوە بنوشتایەتەوە، پشکنینە ئاساییەکان هیچی دەرنەخست، بەڵام دوای پشکنینی ئۆستیۆپاسی دەرکەوت کە ڕەق بون و نەخۆشی لە یەکێک لە پەراسووەکانی سنگیدا هەیە، ئەم ژنە تەنها بە دوو دانیشتن بە چارەسەری ئۆستیۆپاسی چاکبۆوە و پێویستی بە بەکارهێنانی ئەو هەموو دەرمانەش نەدەکرد.
- پیاوێکی (60) ساڵەی قەڵەو هەستی بە ئازاری لای چەپی سنگی دەکرد، پزیشکەکان هیچ نەخۆشیەکیان تێدا بەدی نەدەکرد و تەنها دەرمانی هێور کەرەوەی بەکاردەهێنا، بەڵام پاش پشکنینی ئوستیۆپاپی دەرکەوت کەموکوڕیەک لە جومگەی شەشەمی سنگی و شانی چەپی و خوارووی قورگیدا هەبوو، بەچەند دانیشتنێک لەماوەی یەک مانگدا چارەسەرکراو جارێکی دی هەستی بە ئازار نەکردەوە.
- ژنێکی (42) ساڵە لەلایەک دوچاری بێداری هاتبوو، لەلایەکی دیکە بەدەمەرسی و ئارێکی سوڕی مانگانە و لە درێژای چەندین مانگیش هەستی بەئازار دەکرد، چارەسەرکارانی ئۆستیۆپاسی پاش تێڕوانین بینیان کەمو کوڕیەکی ئاسان و کەم لەشان و حەوزیدا هەیە، پاش چەند دانیشتنێک لەماوەی دوو مانگدا ئازارەکانیان بنەبڕکردو دوایان لێکرد کێشی لەشی کەم بکاتەوە و هەندێک ڕاهێنانی وەرزشی بەئەنجام بدات.
- مالکۆمی تەمەن (4) ساڵ هەستی بە ئازاری قولەپێیەکانی دەکرد و هەندێک جار لە ئازاردا هەستی بەگریان دەکرد و ئارەزووی هیچ شتێکی نەدەکرد، بەتایبەتی شەوان، پاش پشکنینی دەرکەوت کە تێکچوونێکی کەم لە بڕبڕەی پێنجەمی سینەیشدە و لە جێ چوونی سەرووی بڕبڕەی پشتدا هەیە، چارەسەرەکەی حەفتەی جارێک بوو لە دوو مانگدا، پاشان جوڵەی سووک و هاوسەنگیان بە ئەندامەکانی دەکرد و دواتر چارەسەری کەللەی سەریان بۆ بەکارهێنا بۆ ماوەی مانگێک، دوای ئەوەی مالکۆن لە ئازاری دوو ساڵەی دەرباز بوو و بووە منداڵێکی چالاک و گورج و گۆڵ و دڵخۆش.

پەرچڤەی، ڕۆشنا ئەحمەد

پرۆتیۆم... جیهانێك دوای جینۆم

(Proteome... A world after Genome)

كارزان عەبدوڵڵ

م. بایۆلۆژی لە پەیمانگای تەکنیکی هەڵەبجە

دونیا ئەمڕۆ بووەتە گوزەرێك بۆ گۆڕانكاریە خێراو یەك لە دوای یەكەكان، بە شێوەیەك وەڵامی دوایین پرسیارمان بۆ ناسینی بابەتێك دەست ناكەوێت دەبێت پرسیار لە سەرەتایی ترین لوغزی بابەتێكی نوێتر بكەین، بە دەربڕینێكی دی لە سەفەری گەڕانماندا بۆ ناسینی ڕوخسارەكانی بابەتێك ناگەڕێینەوە، دەبێت سەفەرێكی دی پشكنین دەست پێبكەینەوە ئەمجا بۆ ناسینی بابەتێكی دی ئەگەرنا، با دەرگایماڵێكی هێمن لەسەر خۆمان پێوەدەین و گرێنەدەینە دەرەوەی ماڵەكەمان بووەتە مەیدانی چ ژیانێكی سەیر، ئەو بابەتەی كە بازاڕی ناوەندی زانستی و فەلسەفی كۆتاییەكانی هەزارەی دووەمی گەرم كردبوو، بە تایبەتی جین و كرۆمۆسۆمەكان بوو ئەو دونیا ئاڵۆزەی كە تا هەنووكەش مێشكی مرۆڤایەتی سەرسام كردووە، بووەتە خولیایی پسپۆڕانی بوارەكەو بەردەوام وێڵن بەدوای دۆزینەوەی نوێداو شكاندنی دەرگای ژوورەتاریكەكانی جینۆم و یەكێك لەو لایەنە سەیرو سەرنجڕاكێشانەی ئەم بوارەش كە لە زۆر ڕووەوە قسەو باس هەڵدەگرێت بۆتە بابەتێكی دەیان و سەدان توێژینەوەی زانستی، ئەویش بابەتی (پرۆتیۆم) ە ئەو لوغزەی كە هەزارەی سێیەم هەر لە هەناسە بەراییەكانی گەیشتنیەوە ڕووبەڕووی مرۆڤایەتی كردەوەو بۆ جارێكی دی زانایان و پسپۆڕانی خزاندەوە نێو تاقیگاكان و تایبەت لە كارو چالاكی و شوێن و گرنگی پرۆتیۆم بكەنەوە لە خانەكانی مرۆڤدا، ئیتر لێرەوە پرۆتیۆم بوویە تەوەرێكی گەرم و گوڕی نێوەندە زانستی جیهانی و بووەتە خەمێكی گەورەی پسپۆڕانی بوارەكە، بۆیە هەر لە سەرەتای ئەو پێشكەوتنانەی كە زانستی بایۆتەكنەلۆژی لە هەزارەی سێیەمدا بەخۆیەوە بینی و دوای ئاشكرا كردنی وێنەی نەخشەی بۆماوەیی مرۆڤ، كە ئەمەش پڕۆژەیەك بوو، بە پڕۆژەی (جینۆمی مرۆڤ) ناسراو بوو، ئەم ئاشكرا كردنەش دەنگۆیەكی گەورەی هەبوو لە ناوەندی ڕاگەیاندنی جیهاندا. جێبەجێ كردنی ئەم داهێنراوە زانستیەش هیوا بەخشێكی گەورەبوو كە بەهۆیەوە مرۆڤایەتی ڕزگاری بێت لە نەخۆشیە مەترسی دارەكان، لەوانە شێرپەنجە كە زۆربەی وڵاتانی دونیا بە دەستیەوە دەناڵێنن. بەڵام هەرزوو ئەم هیوایەی زانایان لەبارچوو دوای ئەوەی دڵنیا بوون لەوەی كە ئەم جۆرە داهێنراوانە هیچ یەكێ لەو دەرگا داخراوانەی چارەسەرو تێگەیشتنی نەخۆشیەكان ناكاتەوە ئەوەشی كە زانایان تائێستا پێی گەیشتون خوێندنەوەی كتێبی ژیانەو هیچی دی بەڵام تێگەیشتن و هەرسكردنی و سود وەرگرتن لە هەموو دەردراوەكانی ئەو كتێبە پێویستی بە گەلێ لێكۆڵینەوەو بەدواداچون هەیە. دۆزینەوەی پڕۆژەی نەخشەی جینۆم (Gene map) لە مرۆڤدا داهێنراوێكی گەورەبوو كە سەرسامیەكەی زۆر كەسی ڕاچڵەكان بەوەی كە ژمارەی بۆ هێڵەكانی مرۆڤ تەنها 34000 بۆ هێڵەكانی نەك 100000

جین وەك زانایان بۆ ماوەیەکی زۆر باوەڕیان وابووە، ئەمەش پرسیارێك دەوروژێنێت، چۆن گونجاوە لاشەی مرۆڤ بەو هەموو ئاڵۆزیەو سەرا سیماییەوە بە تەنها 34000 جین پێك بێت بەڵام مێشی میوە لە 13000 جین و ڕووەکی (Arabidopsis) 25000 جین لەخۆدەگرێت؟

لە ژێر سێبەری دۆزینەوەی پرۆژەی پرۆتیۆمدا وەڵامی ئەم پرسیارەو چەندین پرسیاری ئاڵۆزی پەیوەندیدار بەو بابەتەوە لەلایەن زانایانەوە بە ئاسانی دراونەتەوە.

(Brain sheet) کە زانایەکی ئەمەریکییە بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە دڵێت: بەڕاستی ئەوەی کە دەمانەوێت بیدۆزینەوە ئەوەیە کە لەناواخنی هەرکەسێکدا زیاتر لە سەد تریلیۆن خانە هەیە، کامەیە جۆری ئەو هەموو پرۆتینانەی کە ئەو خانانە دروستی دەکەن؟ لەبەرئەوە بێگومان کە ڕێکخستن و ژماردن شی بوونەوەی پرۆتینەکان و ئەو گەردانەی کە پەیوەستن پێیانەوە ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕن بەنیسبەت زیندەوەرەکانەوە دوای ئەوەی کە زانایان دڵنیابونەوە لەوەی کە ئاسینی بۆ هێڵێکی ئێپرسراو لە هاندانی خانە بۆ دروستکردنی پرۆتینێکی دیاریکراو بەس نییە بەڵکوپێویستە باری خانەکە بزانرێت لە نەخۆشی و دروستیدا، ساڵی 2002 ئومێدی زانایان بوو کە ببێتە سەرەتایەکی مێژوویی بۆ دۆزینەوەو ئاشکراکردنی پرۆژەی پرۆتیۆم مرۆڤ (Proteome Project Human) و وەڵامدانەوەی ئەوو پرسیارە سەر سوڕهێنەرانەی کە تائێستاش بە ئەزانراوی ماونەتەوە. ئێستە ئەو نهێنی و ئاماژە نەزانراوانەو ئاڵۆزکاریەی کە لەناو پرۆتیۆمداهەیە بەڕای زانایان زۆر زیاترە لە نهێنیەکانی ناو جینۆم!

ئەمەش پێویستی بە تێگەیشتنی تەواو هەیە کاتێك هەر خانەیەك لە خانەکانی لاشەمان لە قۆناغێکی جیاوازی ژیانیدا پرۆتینێکی تایبەت دروست دەکات ئەمەش لە ملیۆنێك جۆری پرۆتین تێپەڕ دەکات لە ماوەی پتر لەدە ساڵدا لەبەرئەوە زانایان پرۆژەی پرۆتیۆم بە گرنگترو سودمەندتر ناودەبەن وەك لە پرۆژەی جینۆمی مرۆڤ هەروەها لەگەڵ پێشکەوتنی زانست و تەکنەلۆژی زانایان چاوەڕێی داهاتوویەکی ڕۆشن دەکەن بۆ کۆمەڵگا لەژێر سایەی دۆزینەوەکانی پرۆتۆمدا.

پرۆتیۆم چییە؟

لە ساڵی 1994 لێکۆڵەرەوەیەکی ئوستورالی بەناوی (Mark welkins) زاراوەی (Proteome) ی خستە ناو دونیای زانستەوە ئەم زاراوەیەش لە (داهاتی گشتی پرۆتینەکانی هەموو جۆرێك لە جۆرەکانی خانەی زیندوو) دەنوێنێت هەموو خانەیەکی زیندەوەرێکی دیاریکراو هەمان جینۆمیان تێدایە بەڵام بە پێچەوانەوە پرۆتیۆمەکان لە هەر تاکێکی سەربەخۆی زیندەوەرێکدا جیاوازن، ئەگەر جینۆم (genome) بریتی بێت لە هەموو ئەو بۆهێڵانەی کە لە ناو خانەدا هەن، ئەوا پرۆتیۆم (Proteome) بریتیە لە کۆی ئەو پرۆتینانەی کە خانەکانیتاکێك دروستیان دەکات لە ماوەی قۆناغە جیاوازەکانی ژیانیدا، یان ئەگەر جینۆم ئەوەندە ئاڵۆزو سەرسوڕهێنەر بێت بە شێوەیەك کە ملیۆنەها کارلێکی کیمیایی تێیدا ڕوو بدات لە کەمترین ماوەدا ئەوا پرۆتیۆم ئەوەندە زانیاری لەخۆ دەگرێت کە بە هێندەی هەزار جار زیاتر لەو زانیاریانەی کە لەسەر پەڕەکەکانی جینۆم هەڵگیروە!

بۆ تێگەیشتن لە زاراوەی پرۆتیۆم (proteome) پێویستمان بەوە دەبێت کە گەشتێك بکەین بەناو فەرهەنگە زانستیەکاندا(زاراوەی پرۆتین) وەك ئاشکرایە لە یەکێك لە خواکانی یۆنانەوە وەرگیراوە بە ناوی (Protegee) کە لە توانایدا هەبوە بە هەزاران شێوەی جۆراو جۆر وەربگرێت کە زۆربەی شێوەکان سەرسوڕهێنەر بون تا بەهۆیەوە بتوانێت هەڵبێت. پرۆتینەکان لە ڕیزبوونی سەدان زنجیرەی گەردی بچوك و ترشی ئەمینی پێك دێن کە زیاتر لە بیست جۆرە ترش دەبن و کاری دروستبوونی پرۆتین لەناو خانە زیندودا پشت دەبەستێتە سەر ئەو زانیاریانەی کە لەسەر جینەکان هەڵگیراوە لە ترشی ناوکی کەم ئۆکسجین (DNA) کە لەناو هەموو خانەیەکی زیندودا هەیە ، ئاسایی ئەم زانیارییانەلە ترشی ناوکیی ئۆکسجینی (RNA) دەشۆرێنەوە کە ئەمیش چەند گەردێکە هاوشێوەی (DNA) بەڵام بە زۆری لە دەرەوەی خانەدا هەن ترشی ناوکی (RNA) وەك قاڵبێك کار دەکات بۆ کۆکردنەوەی هەموو پرۆتینەکان بەهۆی تاقیگەیەکی بایۆکیمیاییی بچوك کەپێی دەوترێت ڕایبۆسۆم (R.bosome) بە ڕای زانایان بۆ هێڵەکانی خانە هێمایەکن بۆ پرۆتینەکان. بۆ زیاتر ئاسان تێگەیشتن و ساناکردنی وێنەکان لەبەرچاومان زانای بەریتانی (جۆن سمیس) ترشی ناوکی (DNA) دەچوێنێ بە شریتی کت وکت لە شریتی تەسجیل بچێت و ڕایبۆسۆمەکان بە ئامێری تەسجیلەکەو پرۆتینەکانیش مۆسقای ژیان

لە سەرەتای شەستەکاندا زانا (Reward) ئەوەی ئاشکرا کرد کە یەك جین بەرامبەر بە یەك پرۆتینە، بەڵام لە

حەفتاکاندا زانایەکی بایلۆژی مێژوو نوسێکی زانست بە ناوی (میشال مورانج) ئەو ڕاستیەی خستە ڕوو لەمەڕ تێگەیشتنی بۆ هێڵەکان و وتی: هەر جینێک توانای دروستکردنی ژمارەیەک لە پرۆتینیان هەیە بەهۆی میکانیزمێکەوە کە پێی دەوترێت (Proteosynthesis) پاشان پێکهێنانی خانە بەهۆی ئەم ئامێرەوە، پرۆتینە جیاوازەکانی خانە لە پێچە ئاڵۆزەکانی (DNA) دروست دەبن ئەم گۆڕانکاریی سادەیەش زۆربەی جار بۆ گۆڕانی فەرمانی گشتی پرۆتین پڕیە پێستە، چونکە جین لە توانایدا هەیە بڕی بیست پرۆتینی جیاواز دروست بکات لەگەڵ ئەوەشدا ڕێژەی ئەو پرۆتینانەی کە لەشی مرۆڤێک دروستی دەکەن نێو بۆ یەک ملیۆن پرۆتینە لە هەر خانەیەکی لەشماندا بەڵام هەموو خانەیەکیش بڕی 10٪ ی ئەو پرۆتینە جینەکان دەنوێنن لەبەرئەوە لە ساتێکی دیاریکراودا پشت بەستن بە کارو چالاکی ئەو پرۆتینانە خانە هیچ دەرنابڕێت مەگەر بەشێک لە جینەکانی نەبێت لە ئاکامدا هەر خانەیەک کۆمەڵێکی جیاواز لە پرۆتین لە خۆدەگرێت ئەمەش پرۆتۆمێکی تایبەت بە خۆیانی هەیەو ناسینی ئەو جۆرانەش کارێکی پێویستە بۆ دیاریکردنی نەخۆشی. ئەم گرنگییە گەورەی پرۆتینەکانیش بەهەمی کۆتایی کاری بۆ هێڵەکانە لەبەرئەوە کارو چالاکی و سلوکی زیندەوەر دەست بەسەردا دەگرن لە بێشکەوە بۆ مردن.

هەموو ئەو پرۆتینانەی کە لاشە پێویستی پێیان هەیە بەشێوەی پەڕەکیەکی کیمیایی پارێزراون لە ترشی ناوکی کەم ئۆکسجین (DNA) دا.

لەبەر ئەوەی ئەم گەردانە ڕۆڵی سەرەکی دەبینن بۆ ژیانی زیندوو وەک، ئەنزیمەکان کە کارلێکە بایۆ کیمیاییەکانی لەش خێرا دەکەن، پێشوازی کەرەکان (Receptors) بۆ چونە ژوورەوەی ئایۆن و ئاگادارکردنەوەی خانە لە باری دەرەوەی ، دژە تەنەکان کە خانە دەپارێزن لەو تەنە بێگانانەی کە هێرش دەکەنە سەری و کاتێک کە خانە توشی هەر ئاتەواویەک دەبێت یان هێرش دەکرێتە سەری پرۆتینەکان لێ پرسراون لە پاراستن و بەرگری لێکردنی.

پرۆتینەکان ئامانجێکی سەرەکین بۆ دەرمان دروستکردن، ئەگەر کەسێک بیەوێت دۆزێکی دیاریکراو دەرمان بدات به نەخۆشێک بۆ پێکانی ئامانجێک، ئەمەش بە چەند کارلێکێکی بایۆلۆجی و کیمیایی دەستەبەر دەبێت کە ئەوانیش لە پرۆتینەکان بەدەرنین، بۆ نموونە، ئەگەر ڤایرۆسێک هێرش بکاتە سەر خانەیەکی زیندوو، لە ئاکامدا دەبێتە هۆی لە کارکەوتنی میکانیزمی دروستبوونی زۆربەی پرۆتینەکانی خانە تووشبووەکەو ئەو پرۆتینانەی کە دروستی دەکات دوای هێرشی ڤایرۆسەکە، ڤایرۆسەکە بەکاریان دەهێنێت لە زۆربوون و زیندەچالاکیەکانیدا یان خانە توش بووەکە وەک هۆکارێکی بەرگری دژی ڤایرۆسەکە دەیانخاتە گەڕ، بۆیە لێرەدا دەردەکەوێت کە ئەو پرۆتینانە ئامانجێکن بۆ دەرمانی دژە ڤایرۆس، هەر لە سێبەری ئەم دیاردەدا زانایان کاردەکەن بۆ د هێنان و دروستکردنی ڕێگایەکی زانستی بۆ بەراوردکردنی هەردوو بارەکەی پرۆتیۆم لە پێش توشبوونی خانەو دوای توشبووندا، دەستەبەرکردنی زانیاری لەمەڕ ئەم پرۆتینانە هیوا بەخشێکە بۆ دەستکەوتنی دەرمانی نوێ کە لە توانای دا، هەبێت زۆربەی ڤایرۆسەکان لەناو بەرێت.

پیشەسازی پرۆتیۆم:

ئەمە لە بارەی دەرکەوتن و گرنگی پرۆتینەوە، پاش شیکردنەوەی هێماکانی جینۆم. بەڵام بۆ شیکردنەوەی پرۆتیۆمی خانەکان بە ڕێگەی ئاسایی پێویستە، یەکەم پێکهاتەی زنجیرەیی گەردەکان لێک جیا بکرێتەوە ئەویش بەهۆی ئامێرێکی تەکنۆسازی وەک (تاك کەرەوە) یان ئامێری ئیلکترۆ فۆرێسس (Electrophoreses) واتە لێکدنەوەی گەردەکانی گیراوەکە بەهۆی کێڵگەیەکی کارەباییەوە (Electrical Field)، هەرچەندە بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە لە تاقیگەکاندا، بۆ ئێستا بە ڕێگایەکی تراديشناڵی دێتە ئەژماردن، چونکە لە ساڵی 1999 (دنیس هۆشترسن) لە پەیمانگای سویسرا بۆ زانستە بایۆلۆژیەکان گەیشتە ڕێگایەکی نوێ بۆ شیکارکردنی ئەو پرۆتینانەی کە لە زنجیرەی درێژ پێك هاتوون بەهۆی دۆزینەوەی ئامێرێکەوە بە ناوی مۆلیکیولەر سکانەر (Molecular scanner) کە لە توانایدا هەیە بە تەواوەتی هەموو قۆناغەکانی هەڵوەشاندنەوەی زنجیرەی پرۆتینی تێدا جێبەجێ بکرێت، بەهۆی نوساندنی ئەم ڕۆبرتە بەسەد پێوەری شەبەنگیی بۆ بارستایی (مقياس الطيفي للكتلة) بۆیە بەهێزترو نوێترین ئامێرێکە کە لە توانایدا هەیە شیش لەسەر دەیان هەزار زنجیرە پرۆتینی بکات لە ڕۆژێکدا واتە لە (10) جاران زیاتر وەك لە ئامێرەکەی پێشوو. (کریتج ڤینتێ) 960 ملیۆن دۆلاری کۆکردوەتەوە بۆ دانانی کارگەیەکی (پرۆتیۆمی) کە لە توانایدا هەیە یەك ملیۆن پرۆتین لە ڕۆژێکدا شیبکاتەوە، لە

پێنــاو بونیادنــانی گــەورەترین بنکــەی پرۆتیــۆمی مــرۆڤو بەراوردکردنیان لەگەڵ هەر زیندەوەرێکی دیدا

دەست پێشخەرانی پرۆتیۆم:

(کـریـج ڤیـنتێ) زانـاو سـەرۆکی کارگـەی جینـۆمیکس کلێـرا (Genomics Celera) کـە یەکێکـە لـە بەدەست هێنـەرانی گـەورەترین دەمێنـان لـە بـواری زانـستی بایۆلۆژیـای گـەردی لـە مرۆڤـدا، لەگـەڵ ئەوەشـدا خـاوەنی چـەندین بڵاوکراوەیـە لـە ڕاگەیانـدنی بینـراوو بیـستراودا (تەلـەفیزیۆن+ ڕادیـۆ) هـەروەها چەندین لاپەڕەی گۆڤارو ڕۆژنامەی جیهانی بە ڕاپۆرتەکانی ناوبراو پڕکراوەتەوە، بۆ یەکەم جار بڵاوکردنەوەی وێنەی جینۆمی مرۆڤ پێش تاقیگا حکومیە جیهانیەکان لە پێناو پێشخستنی پڕۆژەی جینۆمی مرۆڤدا (Human Genome Project)

هـەروەها پێـشبڕکێ (کـرینج ڤیـنتێ) لـە سـاحەی زانـستیدا گەیشتە ئەو ئاستەی کە دانانی نەخشەیەکی فراوان بۆ ئاساندنی دەیان ملیۆن لەو پرۆتینانەی کە جینۆمی مرۆڤ دروستیان دەکات، ئەمەش کێبەرکێیەکی گەورەیە بە هەموو پێوەرەکان!!

هەرچەندە ئەم دەستپێشخەریەی (کرینج ڤینتێ) لە پێشبڕکێی جینۆمدا هـەرزوو گـرەوی بردۆتـەوە بـە ڕێگـای پاڵپـشتی کردنـی کارگە بایۆتەکنەلۆژیەکان، بەرهەم هێنانو دروستکردنی ئـامێری پزیـشکی پێـشکەوتوو، و پێشخـستنی ئـامێری کۆمپیوتـەر بـۆ خزمـەتی جیهانی پزیـشکیو کارلێکـەکانی بـایۆلۆژی کیمیـ، وەڵ وەک خـۆی ئامـاژەی پێـدابوو لـە ڕیپۆرتێکـدا کـە لـە گۆڤـاری (Discovery) بڵاوی کردووەتـەوە دەڵێت ئەم کێبەرکێیـەی ئـەم جارەم لەسەر پرۆتیۆم لە مەترسی گەورەدایە!

ڕەنگـە ئـەم هەڵپانـەی (کـرینج ڤیـنتێ) وەک بایۆلۆژسـت (بیـڵ جیـتس) بـێ خۆنەگـەر تـاجی سـەرکەوتن بخاتـە سـەری لـەم کێبەرکێیـەدا ئـەوا دەبێتە جەمسەرێکی جیهانی لە لێکۆڵـەرەوانی گەردەکانی مرۆڤ بەڵام ئەمە هەر خەونێکەو بوونە واقیعی ئەستەمە، چونکە کارگە گەلێکە زەبەلاحی زۆر هەن لە بازاڕەکانی پرۆتیۆمی مرۆڤدا لـە هـەموو دونیـادا کێبـەرکێی کارگـەی کلێـرا (Celera) دەکـەن وەک دوو کارگــە زەبەلاحەکــەی فەڕەنــسا بــە نــاوی (Bioxtal) (Hybrigenics) کــە یەکــەمیان تایبەتــە بــە لێکۆڵینـەوە لـە خەسڵەتەکانی کارلێکەکانی نێوان پرۆتین لـە یـەک پرۆتیۆمـدا، کارگـەی دووەمـیش تایبەتـە بـە هەڵوەشـاندنەوەی پێکهاتەی سێ دووریەکەی پرۆتین لە ڕێگەی وێنـەی کریـستاڵیەوە بـە تیـشکی ئێکس، هـەروەکو چـۆن پێـنج لـە گـەورەترین تـاقیگا زانکۆییەکانی نیویۆرک لەم پێشبڕکێ پرۆتیۆمەدا بەشداربوون کە بەرنامەیـەکی 5 سـاڵیان بـۆ دانـراوەو بـڕی 150 ملیـۆن دۆلار تەرخان کراوە بۆ لێکۆڵینەوە لە پێکهاتەی پرۆتینەکان، ئەمەش بە یارمەتی زۆریەی ڕێکخراوە ئەکادیمیو زانستیەکانی جیهان.

واچاوەڕوان دەکرێت لەم ساڵدا بەرهەمی ئەو لێکۆڵینەوە بایۆ تەکنەلۆژیانە بێنە بازاڕەوە!

چونکە ئێستا بە دەیان لەو ڕووەک (العقاقیر) انە لـە قۆناغـە کۆتاییـەکانی تاقیکردنـەوەدان، و ژمارەیـەکی بەرچـاویش لـەو ڕووەکانـە ئەمساڵ لەلایـەن بەڕێوەبەرایەتی خـواردنو دەرمـان لـە ئەمەریکا ڕەزامەندیان لەسەر کراوە بۆ بەکارهێنان، کە زۆریەیان چارەسەرن دژی جۆرە مەترسیدارەکانی شێرپەنجە

پرۆتیۆمو داهاتووی پیشەسازی دەرمان:

پاش ئەوەی کۆمەڵە زانایەکی کەنەدی لە نەخۆشخانەی (جبل سینا) لە ترۆنتۆ ئەوەیان ئاشکراکرد کە بۆ یەکەمجار توانیویانە کۆتایی بە دیاریکردنی کەڕووی هەوێن بهێنن کە لە یەک خانە پێکهاتووە، ئەمـەش یەکـەم پرۆتیۆمی زینـدەوەرە، کـە بتوانرێـت بگەیەنرێتـە قۆنـاغی کۆتـاییو تۆمـارکردنی پرۆتیـۆم لـە دونیـای پرۆتیۆمـدا لەگـەڵ ئەوەشـدا کـە پـۆلێن کردنـی ئـەم پرۆتینانـەو ڕێکخستنیان هێشتا قسە لەسەر کردنی گەرەکە!!

زاناکـان وا چاوەڕوان دەکـەن کـە ئـەم چەشـنە کارانـە ڕێگـا خۆشـکەربن بـۆ گـۆڕینی ڕێگـای دیزاینـی دەرمـانو عـەقاقیر لـە داهاتوویەکی نزیکدا.

بە وەڵام دانـەوەی بانگهێشتە پزیشکیەکان بـۆ بـەکارهێنانی دەرمانی کیمیایی گەڕانەوە بۆ سروشت، دەتوانین هەنگاوێکی نوێ بنـێین بـەرەو جیهانێلە کـە تێیـدا هێرشـێك بەرقەرارکـەین لەسـەر بەکارهێنانی دەرمان لە نەخۆشیە سایکۆلۆژیەکانو جەستەییەکان وەك (کەئابە، بیرچوونەوەو دوو دڵـی... هتـد.) ئەمـەش سلوکێکی تـەواو نوێیـە لـە دروسـت کردنـی دەرمانـدا هەر لـەم ڕێگەیـەوە مرۆڤایەتی دەتوانێت زاڵبێت بەسەر گرفتە تەندروستەکانو کێشەی درێژکردنـەوەی تەمەن، ئەمـەش لەلایـەن نەخـشەسازانی دەرمـانی نوێی زانستەکانی بۆ تەکنەلۆژیایی پزیشکیەوە بەکار دەهێنرێن بۆ یارمەتیـدانیان لـە کارەکانیانـدا، و سـەر دەکێـشێت بـۆ پەرەسەندنێکی بەرچاو لە زانستەکانو تەکنەلۆژیایی پەرەسەندنی مرۆڤـدا، و گـۆڕانی شـێوازو بـەکارهێنانی دەرمـان لـە شـێوازە تراديشنالیەکەیەوە بۆ شێوازێکی مۆدێرن، کە واچاوەڕوان دەکرێت ئەو خەونە بێتە واقیعو زۆریەی دەرمانەکان بگۆڕدرێن بۆ دەرمانی دروسـتکراو بـەهۆی خـستنەگەڕی ئەنـدازەی بۆمـاوەو یـان تەکنەلۆژیای زیندوو، کە بە تایبەتی لەم سەردەمەدا بە شێوازێکی ڕادیکاڵی جەخت دەکرێتەوە سەر پزیشکی پاراستن (الطب الوقایە) وتە نەهێشتنی نەخۆشی پێش تووش بوون ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕینی چەمکی تەداویو چارەسەر کردن

سەرچاوە:

Robert B. D "What is after Genome?!" 2nd ed. J. B. publishing Company, London, 2004

گەدە پێکهاتەو گیروگرفتەکانی

پرۆفیسۆر دکتۆر ئەبو شادی ئەلروبی

گەدە ئەو بەشەیە کەبەدوای سورینچکدا دێت و بەرێخۆڵەی دەگەیەنێت، لەکیسەیەکی کشاو دەچێت کەخواردن وەردەگرێت تاکو بیهارێت و پێش ئەوەی بۆ ریخۆڵە پاڵیپێوە بنرێت هەرس بکرێت. گەدە دەکەوێتە لای چەپی بەشی سەرەوەی سك و لەچەند بەشێك پێکدێت:

ا) سەر دڵ: ئەو دەرچە بەرزەیە کەسورینچك بەگەدە دەگەیەنێت، بە سەر دڵ ناو دەبرێت چونکە لەدڵەوە نزیکە.

2) بنکە: ئەو بەشە بەر فراوانەیە کەدەوێتە سەروو بەشی یەکەمەوە (سەر دڵ) بەژێر ناو پەنچکدا درێژ دەبێتەوە.

3) لەشی گەدە: بەشی ناوەڕاست و گەورەترین بەشی گەدەیە، خوار ئەو بەشەو کۆتاییەکەی بەشێکی دیکەیە پێی دەوترێت گیرفانی گەدە.

4) دەرگاوان: دەرچەی خوارەوەیە کەبەدوانزە گرێی دەگەیەنێت. هەردوو دەرچەکە، واتا دەرچەی سەردڵ و دەرگاوان بەماسولکەیەکی گوشەر کۆنترۆڵ کراون کەپارێزگاری لەمانەوەی خواردن لەگەدەدا دەکەن. تاکو کرداری هەرسکردن روو ئەدات

شێوەی گشتی گەدە لەپیتی لام (ل) دەچێت، کە دوو چەمانەوەی هەیە، یەکێکیان گەورەیەو بەرەو لای چەپ قۆقزە، ئەوەی دیکەیان بچوکە بەرەو لای ڕاستە ڕوو چاڵە قەبارەی گەدە بەشێوەیەکی تێبینکراو جیاوازە و ناوەندی تواناکەی لەکەسانی پێگەیشتوودا نزیکەی یەك لیترە

دیواری گەدە لەدوو چینی سەرەکی پێکدێت: چینی ماسولکەو چینێکی ناو پۆش کە لینجە پەردەیە. هەرچی چینە ماسولکەیە لەراستیدا لەسێ چین لەماسلوکە پێشاڵ پێکدێت: چینی دەرەوە درێژەو ناوەڕاست و بازنەییەو ناوەوە لارە فرمانی ماسوکەکانی گەدە هاڕینی خۆراکەو تێکەڵاو کردنییەتی لەگەڵ ناوگی گەدە تاکو دەبێتە شلیەکی خەست کەپێی دەوترێت کیمۆس پاشان بەهۆی ئەو کرژە شەپۆلانەوە کەلەسەرەوە بۆ خوارەوە بەناو گەدەدا دەڕۆن پاڵ بەکیمۆسەوە دەنرێت بەرەو ریخۆڵە بڕوات ئەم شەپۆلانە هەر 20 چرکەو جارێك روو دەدەن و بەم کردارە دەوترێت دابەزینە شەپۆڵ.

هەرچی لینجە پەردەیە کاتێك گەدە بەتاڵ دەبێت لەچەند لۆچێکی درێژدا کۆدەبێتەوە. چینێك لەلینجە مادە لینجە پەردە دادەپۆشێت کەبایەخی خۆی لەپاراستنی دیواری گەدەدا هەیە. گەدە رژێنەکانیش کە لەسەر پەردەکە بڵاوبوونەتەوە کۆمەڵێك فرمانی زۆریان هەیە کەگرنگترینیان دەردانی ترشی هایدرۆکلۆریکی پێویستە بۆ هەرسکردنی خواردن و ئەنزیمی پیسینە کەپرۆتین شی دەکاتەوە، پاشان ئەو فاکتەرەیە کەئۆمژینی ڤیتامین B12 پێویستەو لەناوەوە دروست دەبێت

گەدە دوو فرمانی سەرەکی هەیە کەبریتییە لەهاڕینی خۆراك و هەرسکردن، بەلام لەفرمانی مژینی خۆراکدا رۆڵی

گەدە سنووردارەو تەنها بڕێک ئاوو مادە ئەلکترۆلیتییەکان و هەندێک دەرمان و کهول و ئەسپرین، دەمژێت. لەماوەی نێوان (3–5) سەعاتدا گەدە لەخۆراک بەتاڵ دەبێت. کرژە شەپۆلەکانی (دابەزینە شەپۆل) تاکو دوای بەتاڵبوونی گەدەش هەر بەردەوام دەبێت، ئەگەر ماوەی چاوەڕێکردنی خواردنیش زۆر درێژەی کێشا مرۆڤ هەست بەگەستنی برسێتی دەکات.

جێبەجێکردنی فرمانی گەدە چەند فاکتەرێک کاری تێدەکات، وەک دەمارەکانی گەدە کە دوو جۆرن سەمپەساوی‌یە دەمارو پاراسەمپەساوی‌یە دەمار کە ئەو ڕێڵە دەمارەیە دەست بەسەر دەردانی ترشی گەدەدا دەگرێت. هەروەها فاکتەرەکانی دیکە وەک هۆرمۆنەکان و دەردراوە کیمیاییەکانی بەناو خوێندا هاتوچۆ دەکەن و گرنگترینیان (گاسترین) و (هستامین)ە کەئەوانیش ڕۆڵییان لەدەردەانی ترشی گەدەدا زۆرە. وێڕای ئەمانە فاکتەرە دەروونییەکانیش وەک دڵە ڕاوکێ و گرژبوونی دەروونی کاری تێدەکەن. لێرەوە بایەخی ئەم راستییە فسیۆلۆژییانە بۆ تێگەیشتن لەفرمانی دەردانی ترشی گەدەو چۆنێتی بەرگریکردن لێی لەچارەسەرکردنی برینی هەرسیدا، دەخەینە ڕوو.

گرنگترین ئەو نەخۆشییانەی کەتووشی گەدە دەبن ئەمانەن:

1– بەد هەرسی:

بەد هەرسی زاراوەیەکە پێناسەکردنی ئەستەمەو زۆرجار بۆ وەسفکردنی کۆمەڵێک باری دیارینەکراو بەکاردێت، کە ئەم نیشانانە دەگرێتەوە:

– هەستکردن بەئازار یان توندییەک لەبەشی سەرەوەی سکدا کەپەیوەندی بەخواردنی خۆراکەوە هەیە یان نییە

– سوتانەوە لەدەمی گەدەدا یان ترشەڵۆک کە بۆ ناو دەم دەگەڕێتەوە.

– هەڵئاوسان و هەستکردن بەتێری و ئارەزووی قرقێنە دانەوە.

– لەدەستدانی ئارەزووی خواردن یان دڵتێکەڵهاتن یان ڕشانەوە.

– بەدقوتدان (بە ئەستەم قوتدانی خواردن).

هۆکارەکان:

هۆکارەکانی دەبنە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی بەد هەرسی زۆرن، هەندێکیان هیچ نین وەک بەد هەرسی دەماری، هەندێکیان زۆر مەترسیدارن وەک شێرپەنجەی گەدەو پەنکریاس و هەندێکیشیان لەدەرەوەی کۆ ئەندامی هەرسن و پەیوەندی یان پێوەی نییە.

جیاکردنەوەی هۆکاری ئەندامی لە نائەندامیش دۆزینەوەی کرۆکی گیروگرفتەکەیە، چونکە نەخۆشییە ئەندامییەکان وەک برینی گەدەو وەرەم و هەوکردنەکان بەئاسانی بەهۆی هۆیە بابەتییەکانەوە دەستنیشان دەکرێن، بەڵام نەخۆشییە نائەندامییەکان یان فرمانییەکان یان دەروون جەستەییەکان کە لە 40٪ی حاڵەتەکانی بەد هەرسی بەهۆی ئەم هۆکارەی دوایەوە ڕوو دەدات. دەستنیشانکردنی بەدهەرسی لەم کاتانەدا پشت بەو پێودانگە خودی یان کەسییانەوە دەبەستێت کە پەیوەستن بەنەخۆش و پزیشکەکەوە. لەبەرئەوە لەسەرەتادا پێویستە سوود لەهەموو هۆیەکانی دەستنیشانکردنی هۆکارە ئەندامییەکان وەبگرین پێش ئەوەی حاڵەتەکە بەتێکچوونێکی فرمانی یان دەروونجەستەیی دابنێین.

لەکاتێکدا زۆربەی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس دەبنە هۆی ڕودانی بەدهەرسی، کۆمەڵێک نەخۆشی دیکەش زۆرن لەدەرەوەی ئەم کۆئەندامەن و هەر دەبنە هۆی بەد هەرسی وەک نەخۆشییەکانی دڵ یان سییەکان یان گورچیلە، لەبەر ئەوە هۆیەکانی بەدهەرسی زۆرن، جیاکردنەوەی هۆکاری بارەکەش زیاتر پشت بەباش گوێ گرتن لەنەخۆش و شیکردنەوەی نیشانەکانی کەهەستیان پێدەکات، دەبەستێت وەک لەپشکنینی کلینیکی.

هەرچەندە جۆری جیاواز جیاکراوە لەبەدهەرسی هەن، وەک بەدهەرسی هاوکات لەگەڵ برینی گەدەو بەدهەرسی هاوکات لەگەڵ نەخۆشییەکانی زراوو بەدهەرسی دەماری و ..هتد، بەڵام نیشانەکان بەزۆری تێکەڵ دەبن و لەیەک دەچن و بەجۆرێک جیاکردنەوە یان ئەستەم دەبێت. خوێنەر وردەکاری زیاتر لەبەشەکانی دیکەی ئەم بابەتەدا لەژێر ناونیشانی (بەدوقوتدان) و (دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوە) و (برینی هەرسی)دا دەخوێنێتەوە، لێرەدا تەنها هەندێک لەنیشانەی هۆکارە سەرەکییەکان دەخەینە ڕوو.

- لەحاڵەتی برینی هەرسیدا:

هەست بەهیلاکی لەدەمی گەدەدا دەکات، بەزۆری پەیوەندی بەخواردن و کاتەکانییەوە هەیە. نەخۆش بەرۆح کێشان یان گەستنی برسێتی ئاوی دەبات، کەلەدوای نانخواردن نامێنێت و دوای دوو بۆ سێ سەعات دەگەڕێتەوە (ئەگەر برینکە لەدوانزە گرێدا بوو)، ئەم ئازارە لەوانەیە نەخۆش لەخەودا بەئاگابهێنێت و ئازارەکە بۆ ناوچەی پشتی بڕوات ئەم جۆرە ئازارە دەشێت وەرزی بێت و لەگەڵ گۆڕانی وەرزەکاندا یان چوونە ناو وەرزی زستانەوە هەستی پێ بکرێت، لەوانەشە خوێنبەربوونی لەگەڵدا بێت کە لەرشانەوە یان لەپیسایدا ببینرێت

- گەڕانەوەی ترشەڵۆك لەگەدەوە بۆ سورینچك:

هەست بەسوتانەوە لەدەمی گەدەو پشتی کۆڵەکەی سنگ تاکو دەگاتەوە سنگ، دەکات، زۆرجار ئەم هەستکردنە هاوکات دەبێت لەگەڵ چەمانەوەی لەش یان پاڵکەوتن بەلای چەپدا، لەوانەشە نەخۆش لەخەودا بچەڵەکێنێت، هەروەها دەشێت ترشەڵۆك بگەڕێتەوە تاکو دەگاتە ناو دەمی کەپڕ دەبێت لەلیك.

- شێرپەنجەی (گەدە - پەنکریاس):

ئازارەکەی بەردەوامەو لەوانەیە لەدوای نانخواردن زیاتر ببێت. نەخۆش ئاسایی ئارەزووی خواردنی نامێنێت و خواردنی زۆر کەم دەبێت بەتایبەتی گۆشت، زوو هەست بەتێربوون دەکات، حەز دەکات بڕشێتەوە، ڕشانەوەکەی لەوانەیە ئەو خۆراکەی تێدا بێت کەچەند سەعاتێك پێشتر خواردویەتی و لەوانەشە بۆنی ناخۆش بێت. کێشی نەخۆش ئاسایی بەرەو دابەزینێکی بەردەوام دەڕوات.

- نەخۆشی جگەر:

بەتایبەتی لەباری هەوکردنی توندی جگەردا، نەخۆش ئارەزووی خواردن ناکات و حەز ناکات چاوی بەخواردن بکەوێت. ئەگەر ئەو کەسە خۆی جگەرەکێش بووبێت حەز لەبۆنی دوکەڵی جگەرە ناکات و لەڕووی دەروونیشەوە خەمۆك دەبێت و ئارەزووی هێڵنج و ڕشانەوە دەکات. ئازارەکەی بەزۆری لەدەمی گەدەمیدایەو ئازارێکی توندیش نییە

- نەخۆشی زراو:

لەژناندا زیاترە، بەتایبەتی ژنی قەڵەو کەمنداڵی زۆر بوو بێت، بەڵام لەوانەیە تووشی پیاوی لاوازیش ببێت، هەندێکجار لەیەك خێزاندا چەند کەسێکیان تووشی دەبن. ئازارەکەی پەیوەستە بەنانخواردنەوە بەتایبەتی خۆراکە چەورەکان، ئازارەکە لەدەمی گەدەدا یان ناوچەی زراو لەلای بەشی سەرەوەی لای چەپی سك هەستی پێدەکرێت لەوانەشە بەرەو شان یان دەفەی شان، بڕوات و هاوکاتە لەگەڵ هەستکردن بەتێری و قڕقێنەدا. زۆرجار لەکاتی شەودا روو دەدات و نەخۆشی لەخەو بەئاگا دێنێت. ئەو نەخۆشانەی بەردی زراو یان جۆگەی زراوییان هەیە ئازارەکەیان زۆر توند دەبێت لەشێوەی ئازارو پێچ پیاهاتنی زراویدا دەبێت کە توندترین جۆری ئازاری سکەو نەخۆش لەتاو ئازار خۆی لوول دەکات، پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوەو دوایی لەرزی لێدێت و رەنگی زەرد دەبێت و میزەکەی سور دەبێت. نەخۆشی زراو لەکاتی دوو گیانیدا بڵاوە، لەگەڵ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیەو ئەوانەش دوچاری بەرزبوونەوەی رێژەی کۆلیسترۆڵی ناو خوێن بوون، ئەوانەی گیروگرفتیان لەزراودا

هەیە زیاتر گرفتن (قەبزن) و هەمیشە هاوار هاوارییانە بەهۆی ئاوسانی سك و باکردنەوە.

- نەخۆشییەکانی پەنکریاس:

نەخۆشییەکانی پەنکریاسیش لەوانەیە ببنە هۆی بەدهەرسی، بەتایبەتی هەوکردنی درێژخایەن کەنەخۆشییەکی خۆ گۆڕە، ئازارەکەی لەدەمی گەدەدایەو لەناوچەی بەرامبەر ئەو شوێنە لەپشتدا نەخۆش هەست بەئازار دەکات و زۆرجار ئەو کەسە بۆ هێورکردنەوی ئازارەکەی پشتی دەچەمێنێتەوە. کاتێك کە ئەم بارە درێژە دەکێشێت کار دەکاتە سەر فرمانەکانی پەنکریاس و لەوانەیە ببێتە هۆی دەرکەوتنی شەکرە و سکچوونی پڕ لەچەوری نەخۆشی پەنکریاس لەوانەیە هاوکات بێت لەگەڵ بەردی زراو و لەوانەشە بەهۆی ئالودەبوون لەسەر خواردنەوە کهولیەکان مرۆڤ دوچاری ببێت[2].

هەروەها کۆمەڵێك هۆکاری دیکە وەك: جگەرەکێشانی زۆر، خواردنەوە کهولییەکان/ زۆر دەرمانی وەك ئسپرین و دژە هەوەکانی لەچارەسەرکردنی رۆماتیزمەدا بەکاردەهێنرێن لەگەڵ هەندێك دژە تەنی دیکە، دیجیتالیس، ئەمینوفلین، پێکهاتەکانی ئاسن و بەدەیەها دەرمانی دیکە کە لەوانەیە ببنە هۆی بەدهەرسی.

هەروەها لەوانەیە هۆکاری بەد هەرسییەکە لەدەرەوەی کۆئەندامی هەرس بێت، بەتایبەتی لەبری نەخۆشییەکانی دڵدا (نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکانی دڵ، تێکچوونی زمانەکان، دابەزینی دڵ) نەخۆشییەکانی سی (هەوکردنی درێژخایەنی بۆریچکەکان، بەرهەنگی یان ڕەبۆ، تەسکی ڕێڕەوەکانی هەوا)، نەخۆشیەکانی گورچیلە (لەکارکەوتنی گورچیلەکان، بەرزبوونەوەی ڕێژەی یۆریا لەخوێندا)، نەخۆشیەکانی کوێرە رژێنەکان و میتاپۆلیزم[1] (دەردەشا، شەکرە، تێکچوونەکانی رژێنی دەرەقی و سەرەگورچیلە رژێن).

- پێویستە هەمیشە ئەگەری روودانی هەموو نەخۆشییە خراپەکان یان کوشندەکان لەو نەخۆشانە دور بخەینەوە کەبەتەمەنن و تازە تووشی بەد هەرسی بوون.

- لەدوای هەموو ئەمانە بیر لەبەد هەرسی دەماری یان دەروونی دەکەینەوە. لەم کاتەدا باری تەندروستی نەخۆش زۆر خراپ نییە و زۆر لەگەڵ گلەیی و گازەندەکانیدا ناگونجێت و نیشانەکانی فرەجۆرن و دەگۆڕێن و جێگەی باوەڕنین، هەستکردن بەهیلاکی لەگەڵ لەخەو هەستانیدا دەستپێدەکات بەڵام بەدەگمەن ئەبێت شەو لەخەوی هەڵئاسێنێت. شوێنی ئازارەکەی دیاریکراو نییە، تەنانەت نەخۆش بەشێوەیەکی نواقدنی زیادە ڕۆییانە هەستکردن بەئازار پیشان دەدات، کاتێك پزیشك دەست بۆ هەر شوێنێکی دەبات. نەخۆش بەهیچ دەرمانێك هەست بەحەوانەوە ناکات و لەگەڵ ئەو ئازارەیدا گازەندە لەدەست کۆمەڵێك نیشانەی دەماری دیکە تایبەت بەکۆئەندامی دەمار دەردەبڕێت وەك کۆلۆنی دەماری کەنیشانەکانی بریتین لەپێچ هاتن بەسکدا و باکردنی سك و تێکچوونی پیساییەکەی.

پشکنین:

پشکنینی کلینکی نەخۆشی بەدهەرسی زۆر شت ئاشکرا ناکات وەك شوێنی ئازارێك لەسکدا، وەرەمێکی هەستپێکراو، زراوی هەڵئاوساو، یان جگەری گەورە بوو، یان لیمفەگرێی سەر ئیسکی چەڵەمە (گرێی فیرکو). بەڵام پشکنینە تایبەتییەکان وەك بەکارهێنانی ئاوێن، شەپۆلە سەروو دەنگییەکان، تیشکی ئاسایی، تیشکی کۆمپیوتەری پارچەیی و هەموو جۆرەکانی شیکاری تاقیگەیی.

بێگومان چارەسەریش پەیوەندی بەدیاریکردنی هۆکارەو چارەسەرکردنییەوە هەیە.

2- دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوە:

- دڵتێکەڵهاتن هەستکردن بەناڕەحەتییە لەگەڵ ئارەزوونەکردنی خۆراك و حەزکردن بەرشانەوە کەئاسایی هاوکات دەبێت لەگەڵ برێکی زۆر لەلیکی ناو دەم

- هێلنجدان: هەوڵدانە بۆرشانەوە و کەسەکە نارشێتەوە، بەهەناسە وەرگرتنێکی کورت کەقوڕگ ناکرێتەوە بۆی دەستپێدەکات و لەدوایدا هەناسەدانەوە رودەدات کە لەگەڵیدا ماسولکەکانی سك گرژ دەبن بەبێ روودانی رشانەوە.

- رشانەوە: بەتوندی فرێدانی خۆراکی ناو گەدەیە لەرێگەی دەمەوە.

- گەڕانەوە: گەڕانەوەی بەشێك لەخۆراکی گەدەیە بۆ ناو دەم بەبێ هیچ هەوڵدانێك یان خۆ هیلاك کردنێك.

- جوویینەوە[2]: گەڕانەوەی بەشێك لەخۆراکی قوتدراوە بۆ ناو دەم و دوبارە جوویینەوەیی و قوتدانی، ئەمەش حاڵەتێکی دەگمەنەو تەنها لەو کەسانەدا لەوانەیە دەربکەوێت کەنەخۆشی دەروونییان هەیە.

لەدەماخدا ناوچەیەك هەیە بۆ رشانەوەو لەڕێگەی وێڵە دەمارو سەمپەساوییە دەمارەوە کار تێکەرەکانی پێدەگات. توانای مرۆڤ بۆ دڵتێکەڵهاتن و رشانەوە جیاوازە، هەندێك ناتوانن بەئاسانی بڕشێنەوەو هەندێکی دیکە تەنها بەبەکارهێنانی فلچەی ددان لەوانەیە بڕشێتەوە.

هۆکارەکان: هۆکارەکانی دڵتێکەڵهاتن و رشانەوە زۆرن، بەڵام لێرەدا تەنها گرنگەکانییان دەخەینە ڕوو:

1- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس: هەوکردنی گەدە، هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە، هەوکردنی زراو، هەوکردنی پەنکریاس، برینەکانی کۆئەندامی هەرس، شێرپەنجەی گەدە، گیرانی کونی دەرگاوانی گەدە، گیرانی ریخۆڵەیی.

2- (تا)ی توند: لەکاتی تووشبوون بە سورێژە، کۆکەڕەشە، هەوکردنی سییەکان، هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر، سوتانەوەی گەدەو ریخۆڵە، ژەهراوی بوونی خۆراکی.

3- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەماری: بەرز بوونەوەی پەستان لەناو کەللەی سەردا (بەهۆی وەرەمێك لەمێشکدا یان بەهۆی هەر هۆکارێکی دیکەوە)، هەوکردنی پەردەی مێشك، لاسەریەشە، نەخۆشییەکانی گوێی ناوەوە (کەوانە جۆگیەکان و کەندەك)، نەخۆشییە سەربەخۆکانی کۆئەندامی دەماری، تێکچوونە دەروونییە جیاوازەکان (لەوانەیە رشانەوە گوزارشتکردن بێت لە رەتکردنەوە یان ناڕەزایی).

4- تێکچوونەکانی میتاپۆلیزم: لەباری تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە (بەتایبەتی لەو بارەدا کەهاوکاتە لەگەڵ بوونی ئەسیتۆن)، لەکارکەوتنی گورچیلە و بەرزبوونەوەی رێژەی یۆریا لەخوێندا، بەرزبوونەوەی رێژەی کالیسیۆم لەخوێندا، نەخۆشی ئەدیسۆن (کەمی دەردانی رژێنی سەرگورچیلە).

5- دووگیانی.

6- هەندێك دەرمان: وەك ئسپرین، هێورکەرەوە و مادە بێهۆشکەرەکان، دیگوکسین، ئەمنیوفیلین، ئەو دەرمانانەی بۆ خانەکان ژەهراوین (ئەوانەی لەچارەسەری شێرپەنجەدا بەکاردەهێنرێن)، پێکهاتەکانی ئاسن، پێکهاتەکانی سەلفا، هەندێك دژەتەنی وەك تتراسایکلین، هۆرمۆنەکانی مێ (ئسترۆجین)

7- هۆکاری دیکەی فرەجۆر: هەستیاری بەرامبەر هەندێك جۆر خۆراك، بەرکەوتنی تیشکی، گیرانی خوێنبەری دڵ، دابەزینی دڵ

دەستنیشانکردن: دەستنیشانکردنی هۆکاری رشانەوە لەسەرەتادا پێویستی بەگوێگرتنی تەواوە بۆ چیرۆکی نەخۆشەکە واتا ئەو کەسەی کەتووشی رشانەوە بووە، کەی دەستی پێکردووە، پەیوەندی بەچییەوە هەیە؟ ئایا پەیوەندی بەخواردنی خۆراکەوە یان وەرگرتنی دەرمانێکی دیاریکراوەوە هەیە، یان خواردنەوە کهولیەکان؟ ئازاری لەگەڵدایە، جۆری ئازارەکە و شوێنی ئازارەکە لەکوێیە؟ ئایا کەسی دیکە لەوانەی لەگەڵیدا تێکەڵن یان دەژین تووشی رشانەوە بوون؟ ئایا هاوکاتە لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەی دیکە وەك سەریەشە، گێژبوون، تێکچوونی بیستن و بینین، یان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، یان گرفتی یان سکچوون؟

رشانەوە لەبەیانیان زوودا حاڵەتێکی باوە لەژنانی دووگیان و و ئەوانەی لەسەر خواردنەوەی کهول ئالوودەن، لەوانەیە هۆکارەکەی بۆ کەوتنە خوارەوەی دەردراوەکان لەگیرفانەکانی لووتەوە، بگەڕێتەوە لەکاتی لەخەو هەستاندا، یان هۆکارەکەی نۆرە کۆکەیەك بێت کە بەرشانەوە کۆتایی دێت لەو نەخۆشانەدا کەسوتانەوەی بۆریچکەکانی سییان لەگەڵدایە. ئەو رشانەوەیەش کەراستەوخۆ لەدوای نانخواردن روو ئەدات. زۆربەی کات هۆکارەکەی پەشێوەیەکی دەروونییە یان گیرانی دەرگاوانی گەدەیە.

هەروەها رەنگی رشانەوە لەدەستنیشانکردنی هۆکاری رشانەوەکەو حاڵەتەکەدا سوودی هەیە، ئەگەر رشانەوەکە چەند بارە بۆوەو رەنگی زەردی زراوی پێوە دیار نەبوو ئەم بارە ئەوە دەگەیەنێت گیرانێك لە دەرچەی گەدەدا رویداوە، ئەگەر رشانەوەکە خۆراکی تێدا بوو هەشت سەعات یان زیاتر بەسەر خواردنیدا تێپەڕی بوو ئەوا هەمان حاڵەتی ئەو گیرانە دەگەیەنێت لەناوچەی دەرچەی گەدەدا. رشانەوە بەخوێنیشەوە لەوانەیە یەکسەر رەنگی خوێن وەربگرێت یان قاوەیی بار بێت وەك رەنگی قاوە، لەم کاتەدا ئەم رەنگە وامان لێدەکات بیر لەبرینی گەدەو دەوالی سورێنچك و وەرەمەکانی گەدە بکەینەوە. جۆرێکیش لە رشانەوە هەیە لەسەرەتادا خوێنی پێوە نییە بەڵام لەدوای چەند جارێك دووبارە بوونەوەی رشانەوەکە خوێناوی دەبێت، هۆکاری ئەم حاڵەتە لەوانەیە روودانی برینداریەك بێت لەبەشی خوار سورێنچکەوە کە بەکۆنیشانەی مالوری و فایس دەناسرێت. هەندێك جار رشانەوەکە زۆر تیژە بەشێوەیەك دەبێتە هۆی داخورانی ددانی نەخۆشەکە، ئەمە ئاماژەیە بۆ بوونی برێکی زۆر لەترشەڵۆك تێیدا، یان بۆنی پیسایی لێدێت کەئاماژەیە بۆ حاڵەتەکانی گیرانی ریخۆڵەیی.

پاش ئەمانە پشکنینی نەخۆش دەستپێدەکات و پێویستە پشکنینەکەی تەواو سەرپاگیربێت و پشکنینی لووت و گوێچکەش بگرێتەوە لەگەڵ پشکنینی چاو و ژێرچاوو پاشان ئەنجامدانی شیکاری تاقیگەیی وەك شیکری شەکرەو یۆریاو سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کالیسیۆم هەروەها پشکنینی گەدەو ریخۆڵە لەرێگەی ناوبین و تیشکەوەو هەر شیکاری و پشکنینێکی دیکە کە بۆ دەستنیشانکردنی هۆکاری رشانەوە کە پێویستن.

چارەسەرکردن: چارەسەرکردنی دڵتێکەڵهاتن و رشانەوە لەبناغەدا ئامانجی دیاریکردنی هۆکارەکەیەتی و لابردنییەتی بەپێی توانا. هەندێك دەرمان هەن رێگە لەدەرکەوتنی دەگرن یسان یارمەتی هێواشکردنی نیشانەکانی دەدەن وەك: پێکهاتەکانی فینوسیازین، هەندێك دژە هستامین، میتوکلوبرامید، دومپریدون و هیوسین. ئەم دەرمانانە هەندێکجار وەك خۆپاراستنێك لەروودانی گێژبوون و رشانەوە بەکاردەهێنرێن لەو کەسانەدا کەبەسواربوونی ئۆتۆمبێل و فڕۆکەو پاپۆڕ تووشی ئەو حاڵەتانە دەبن. ئەگەر رشانەوەی نەخۆش چەندجارە بۆوە یان بەردەوام بوو نەخۆش دوچاری وشکبوونەوەو تێکچوونی کیمیای لەش دەبێت، بەتایبەتی بەهۆی لەدەستدانی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کلوریدەوە کەبەدوایدا خوێن تفت دەبێت.

لەمانەش هەموویان گرنگی خۆیان هەیەو پێویستە بەزوویی درکییان پێبکرێت و پەنا بۆ پزیشك ببرێت و دەرزی گیراوەی گونجاو بۆ نەخۆش بەکار بهێنرێت.

3- هەوکردنی گەدە:

هەوکردنی گەدە لەوانەیە تیژیان درێژخایەن بێت و چەند جۆرێکی هەیە. زۆرجار لەکاتی دەستنیشانکردندا جیاوازی لەنێوان پشکنین لەرێگەی ناوبینەوە لەگەڵ پشکنینی هستۆلۆژی شانەکان روو دەدات، هەرچەندە دووەمییان زیاتر پشتی پێدەبەسترێت ئەگەر جیاوازی لەئەنجامی پشکنینەکاندا هەبوو. هەوکردنی درێژخایەنی گەدە بایەخێکی تایبەتی هەیە چونکە پەیوەندی بەدوو نەخۆشی گرنگی گەدەوە هەیە کەنەخۆشی برینی گەدەو شێرپەنجەی گەدەیە.

سێ جۆر لەهەوکردنی گەدە هەیە:

1- هەوکردنی داخورانی گەدە: هەوکردنێکی تیژە لەگەدەداو زۆربەی کات هاوکات دەبێت لەگەڵ هیلاکییەکی زۆر بەهۆی روودانی ڕووداو یان سوتاوی یان کێمەوە، هەروەها بەهۆی قوتادن و خواردنی هەندێك مادەی بەزیان بۆ گەدە روو دەدەن وەك خواردنەوەی کهول و دەرمانی دژە هەوکردن.

نیشانەکانی: بەدهەرسی و ئازار لەدەمی گەدەدا و لەوانەشە هەندێکجار خوێنبەر بوون رویدات.

چارەسەرکردنی: بەلابردنی هۆکارەکەی و ئەگەر توانرا بەبەکارهێنانی هەندێك دەرمانی تایبەت بەچارەسەری برینی گەدە، دەبێت

جۆرێکی دیکە لەهەوکردنی درێژخایەنی داخوران هەیە بەوە دەناسرێتەوە جۆرێک لەزیپکە یان قنچکە کە لەزیپکەی ئاوڵە دەچێت لەسەر لینجە پەردەی گەدە بەتایبەتی گیرفانەکەی دروست دەبێت و دەبێتە هۆی لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و دابەزینی کێش و ئەنیمیا، هۆکارەکەی نەزانراوەو چارەسەرێکی دیاریکراوی نییە هەرچەندە دەرمانەکانی برینی گەدەو هەندێکجار پێکهاتەکانی کۆریتزون سوودیان بۆ نەخۆش دەبێت. پشکنین لەرێگەی ناوبینەوەو وەرگرتنی نمونەی شانەیی لەم بارەدا پێویستە بۆ ئەوەی لەبارەکانی دیکەی تێکچوونەکانی گەدە جیابکرێتەوە بەتایبەتی لەلیمفە وەرم و وەرەمە شێرپەنجەییەکان.

2- هەوکردنی گەدەی زراوی: هۆکارەکەی گەڕانەوەی پێکهاتە تفتەکانی دوانزە گرێیە بۆ ناو گەدە کەخۆێییەکانی زراو ئەنزیمەکانی پەنکریاسی تێدایە و گەدە دەسوتێنێتەوە.

نیشانەکانی: سوتانەوە لەدەمی گەدەدا لەدوای نانخواردن، رشانەوەی زراوی زەرد باوە، ئەنیمیا، دابەزینی کێشن، ئەم جۆرە هەوکردنە لەدوای نەشتەرگەرییەکانی گەدە روو دەدەن کەدەرگاوان فرمانی جیاکردنەوەکەی لەدەستدەدات

چارەسەرکردنی: ئەستەمە، لەوانەیە وەڵامدانەوەی بۆ پێکهاتەکانی ئەلۆمنیۆم (فوسفالوجل) یان شەکری فات یان دەرمانەکانی بۆ بەتاڵکردنەوەی گەدە رێکخراون وەك میتوکلوبرامید و دومبریدون، هەبێت. ئەگەر ئەمانە سودییان نەبوو دەبێت پەنا بۆ نەشتەرگەری ببرێت بۆ گەیاندنی بەشێك لەنەخۆر لەنێوان گەدەو دوانزەگرێدا.

3- هەوکردنی درێژخایەنی گەدە: دوو جۆری سەرەکی هەیە یەکێکیان پەیوەندی بەشێرپەنجەی گەدەوەو ئەوی دیکەیان پەیوەندی بەبرینی گەدەوە هەیە.

- جۆری یەکەم/ هەوکردنی بەرگری یان پوکانەوەی درێژخایەن هۆکارەکەی بوونی بەرگرییەکی خۆییە دژی خانەکانی دیواری گەدەو فاکتەری ناوەکی گەدە. ئەم بارە دەبێتە هۆی پوکانەوەی گەدەو لەدەستدانی ترشەڵۆك و روودانی ئەنیمیای وەبیلە یان خراپ[3]. ئەم جۆرە تووشی بنکی گەدە بەبێ گیرفانەکەی دەبێت، لەوانەیە نیشانەی تێبینکراوی نەبێت، هەروەها دەستنیشانکردنی بەهۆی ناوبین و تیشکەوە لەوانەیە ئەستەم بێت، بەڵام بەهۆی پشکنینی هستۆلۆژی نمونەی شانەییەوە کەبەهۆی ناوبینەوە وەردەگیرێت دەتوانرێت بەدڵنیایی دەستنیشان بکرێت. هەروەها پەیوەندییەکی پۆزەتیڤ لە نێوان ئەم جۆرە هەوکردنەو شێرپەنجەی گەدەدا هەیە، هەرچەندە چوون بەتەمەندا خۆی بەسروشتی هاوکات دەبێت لەگەڵ روودانی جۆرێك لەهەوکردنی روکەشی و پوکانەوەی هێواش لەلینجە پەردەی گەدەدا.

جۆری دووەم/ لەهەوکردنی درێژخایەن ئەو جۆرەیە کە هاوکاتە لەگەڵ زیاد رژانی گەدەدا، کەتووشی گیرفان بەبێ بنکەکەی دەبێت، لەم بارەدا خانەکانی روپۆشە شانەی گەدە زیاد دەکەن. ئەم جۆرە هەوکردنە پەیوەندییەکی بەهێزی لەگەڵ برینی گەدەو دوانزە گرێدا هەیەو هیچ پەیوەندییەکی بەشێرپەنجەوە نییە

هەروەها زۆر جۆری دەگمەن لەهەوکردنی درێژخایەنی گەدە هەیە وەك سیلی گەدە، نەخۆشی کرون و تووشبوونی گەدە بەکەڕووی جۆری (کاندیدا). لەکۆتاییدا جۆرێکی دیکەی دەگمەن لەهەڵئاوسانی لینجە پەردەی گەدە هەیە پێی دەوترێت مەنتریە لەوانەیە ببێتە هۆی لەدەستدانی پرۆتینی خوێن و دەرکەوتنی ئۆدیما[4] لەلەشدا، پێویستە زۆر بەوردبینی دەستنیشان بکرێت ئەویش لەرێگەی وەرگرتنی نمونەی شانەییەوە تاکو تێکەڵاو بوون لەنێوان ئەم بارەو وەرەمە خراپەکاندا روونەدات.

4- برینی هەرسی:

برینی هەرسی بریتییە لەچاڵێك یان قڵیشانێك لەلینجە پەردەی ناوپۆشی بەشی سەرەوەری جۆگەی هەرس

سورینچك (بەتایبەتی بەشی خوارەوەی)، گەدەو دوانزەگریّ (بەتایبەتی سەرەتاکەی).

هۆکارەکان: هەرچەندە هۆکارەکانی برین و نیشانەکانی بەجیاوازی ئەو بەشەی کەتووشی بووە دەگۆڕێت، بەڵام هەندێك هۆکاری هاوبەش لەنێوانیاندا هەیە کەدەتوانرێت بەم شێوەیە لەم ڕاستییەدا کورت بکرێتەوە: برین لەئەنجامی تێکچوونی هاوسەنگی وردەی نێوان ئەو فاکتەرانەدا ڕوو دەدات کەسەلامەتی لینجە پەردە دەپارێزن و لەو هۆکارانەش کەمێرشی بۆ دەبەن و زیانی پێدەگەیەنن دەیپارێزن، سەلامەتی لینجە پەردەش بەندە بەبەردەوام ڕۆیشتنی خوێن بەناو لوولەکانیدا و تازەبوونەوەی خانەکانی و دەردانی لینجە مادەو بیکابۆنەکان و دەردانی مادەی بەتایبەتی کەپێیان دەوترێت پروستاگلاندین کەخانەکانی پەردەکە دەپارێزێت و نایەڵێت ترشەڵۆك دەربدرێت

بەڵام ئەو فاکتەرانەی هەڕەشە لەلینجە پەردە دەکەن و زیانی پێدەگەیەنن زۆرن گرنگترینیان ئەمانەن: ترشی هایدرۆکلۆریك و ئەنزیمی پپسین کەدوو دەردراوی سروشتین بۆ هەرسکردنی خۆراك پێویستن. لەگەدەی سروشتیدا هیچ زیانێکیان نییە، بەڵام زیانەکەیان کاتێك دەستپێدەکات کەمێزەکانی بەرگری و پاراستن لەسەلامەتی لینجەپەردە وەك پێشتریش ئاماژەمان پێدا، دەڕمێت و گەدەش هەست بەهەرسی خۆی دەکات. لەڕەگەزەکانی دینەهۆی داڕمانی ئەو هێزی بەرگری و پاراستنە ئسپرین و پێکهاتەکانی کوریتزۆن و زۆرێك لەدەرمانی دژە هەوو ئەو دەرمانانەن کە لەچارەسەرکردنی نەخۆشی جومگەکان و ڕۆماتیزمەدا بەکاردێن. هەروەها خواردنەوەی کهول و نیکۆتین (جگەرەکێشان).

لەو مادانەش کەزیان بە ناو پۆشەپەردەی گەدە دەگەیەنن وەك خۆییەکانی زراو کاتێك لەدوانزە گرێوە دەگەڕێنەوە. پاشان هۆکاری گرژی دەماری و هیلاکیش زیانی پێدەگەیەنن. هەروەها تووشبوون بەمیکروبی (هلیکوباکتر) ئەگەری ئەوەی لێدەکرێت یارمەتیدەر بێت لەتووشبوونی مرۆڤ بەبرینی هەرسی لەهەندێك حاڵەتدا.

یەکەم: برینی داونزەگریّ*

لەهەموو جۆرەکانی برینی هەرسی بڵاوتر یان باو ترە، ڕێژەی تووشبوون بەم جۆرە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە جیاوازە، بۆ نموونە 10٪ی گەلی بەریتانی تووشی دەبن، بەڵام بەزۆری لە ئسکۆتلەندا زیاتر لەباشووری ئینگلتەرا بڵاوەو پیاوان لەژنان زیاتر تووشی دەبن و زۆربەی نەخۆشەکانی ئەم حاڵەتە لەناوەندی تەمەنیاندان.

نیشانەکانی: دیارترین نیشانەکانی هەستکردن بەئازار یان سوتانەوەیە لەدەمی گەدەو سەرووی سکەوە، لەوانەیە بەرەو سنگ یان پشت بڕوات، ئاسایی دوای بەتاڵ بوونەوەی گەدە روو دەدات (دوای دوو یان سێ سەعات لەنانخواردن)، بەخواردنی خۆراك یان ماست یان دژە ترشەڵۆکەکان، دامێنێت، هەروەها لەوانەیە دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوە یان خوێنبەربوونی کۆئەندامی هەرسی لەگەڵدا بێت. ئارەزووی خواردنی نەخۆش سروشتیە بەڵام ترسی لەبەدهەرسی و ئەو خۆپارێزییەی لەخواردن دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەشی، لەوانەیە بەپێچەوانەشەوە بێت نەخۆش بۆ نەهێشتنی ئازارەکەی خۆراك یان ماستی زۆر بخوات و ببێتە هۆی زیادبوونی کێشەکەی.

ماکەکانی: برینی هەرسی بەسروشتی خۆی دریژخایەنەو دەگەڕێتەوە یان سەرهەڵدەداتەوە، گرنگترین ماکەکانی ئەمانەن: خوێنبەربوون، تەسکی کرنی دەرگاوان، کونبوون (تەقینەوە)، لەوانەیە هەموو ئەمانە پێویستیان بەدەستێوەردانی نەشتەرگەری هەبێت. جۆرێك لەبرین هەیە بەوە دەناسرێت زۆر خراپەو چارەسەرکردنیشی ئەستەمە پێی دەوترێت کۆنیشانەی زولنگروئیلیسۆن، کە لەم بارەدا ڕێژەی هۆرمۆنی گاسترین لەخوێندا زۆر بەرز دەبێت.

دەشتنیشانکردنی: دەستنیشانکردنی برینی هەرسی لەبناغەدا پشت بەناربینی ریشاڵە تیشکییەکان دەبەستێت کەوردەکاری زیاتر لەپشکنین بەهۆی تیشکی باریۆمەوە دەدات.

چارەسەرکردنی: ئەم هەنگاوانە پەیڕەو دەکرێت:

1- ڕێکخستنی ژیانی نەخۆش: بەپێی توانا لەهیلاکی دووربکەوێتەوە، ژەمەکانی نانخواردن بەڕێك و پێکی لەکاتی دیاریکراودا بخوات، لەجگەرەکێشان و خواردنەوەی کهولییەکان دووربکەوێتەوە.

2- خۆراك: نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێت لەو خۆراکانە دووربکەوێتەوە کەپێشتر خواردوونی و دەزانێت تووشی بەدهەرسی دەکەن جگە لەو

خۆراکانـە دەتوانێـت هـەر خۆراکێـك بخـوات کـەئارەزووی دەکـات چارەسـەری نـوێی بـرین کەلەئێـستادا پـەیرەو دەکرێـت پـشت بـە پەیڕەوکردنی یاسای توندوتیژو کۆت و بەندی تونـد نابەسـتێت کـە لـەرابووردوودا بەسـەر جۆرەها خۆراکدا دەسەپێنراو لەو خۆراکانەش وەك ماستی کۆن.

3- دەرمـان: بـواری هەڵبـژاردن لـەنێوان چـەندەها جۆردا هەیە:

أ- دژە ترشـــەڵۆکەکان: لەکۆنـــدا بەپاڵپـــشتی چارەسەرکردن دادەنرا بەڵام لەئێستادا رۆڵی تەنها چارەسـەرکردنی ئـەو نیـشانانەدا کۆبۆتـەوە کـەوا پێویست دەکات دژە ترشەڵۆك بەکار بهێنرێت. لە هەموو جۆرەکان کاراتر بۆ هاوسەنگ کردنی ترشی پێکهاتـەکانی مەگنیـسیۆمە، بـەڵام دەبێتـە هـۆی سکچوونی نەخۆش لەبەر ئەوە پێکهاتەی ئەلومنیوم

یان کالیسیۆمی لەگەڵ دا بەکاردێت.

ب- دژە هـستامین لـەجۆری (ه2): وەك سـیمتدین و رانتدین و فاموتدین، کە کاریگەری هستامین بەتاڵ دەکاتـەوە خانـەکانی گـەدە کەترشـی دەردەدەن ئاگـادار دەکاتـەوە. دۆزینـەوەی ئـەم پێکهاتانـە کودەتایـەکی لەچارەسـەرکردنی برینـی هەرسـیدا دروستکرد چـونکە کاریگەرییـەکی کـارای لەسـەر لابردنـی نیـشانەکان و خێـرا سارێژبوونی برینەکـە هەیـە. بـەڵام زۆرێـك لـەو نەخۆشـانە دوچـاری سـەرهەڵدانەوەی نیـشانەکان دەبنـەوە لـەدوای وازهێنـان لەبـەکارهێنانی ئـەو دەرمانانـە، ئەمـەش ناچاریان دەکـات بگەڕێنـەوە بـۆ بـەکارهێنانیان و لەوانەیـە وا پێویـست بکـات سـاڵێك یـان زیـاتر بـەردەوام وەریـانبگرن. ئـەم دەرمانانـە هەنـدێك نیـشانەی لاوەکییـان هەیـە وەك پەشـێوی یـان تێکچوونی ریخۆڵە، تێکچوونی فرمانەکانی جگەر، هەڵئاوسـانی مـەمك لەپیاوانـدا هـەموو ئـەم نیـشانانە دەرکـەوتنیان دەگمەنـەو لـەدوای وازهێنـان لەبـەکارهێنانی دەرمانـەکان خۆیـان نامێنن

ج- شـەکری فـات: ئەم دەرمانە بریتییە لەشەکری (سـکرۆز) کـە چـەند گروپێـك لەسـەلفات و ئەلۆمنیومی تێکراوە، لە گەدەدا بۆ هـەویرێکی لینج دەگۆڕێت و بەبنکی برینەکەوە دەنوسێت و خێراتـر سارێژی دەکـات، هـەروەها کاریگـەری پپـسین و خوێیـەکانی زراو بـەتاڵ دەکاتـەوە کەدەبێـە هـۆی داخـوران. ئـەم دەرمانـە لەچارەسەرکردنی برینی گەدەو دوانزەگری زۆر کارایـە توانـستەکەی لـەم بـارەدا یەکـسانە بەتوانـستی دژە هـستامین لـە جـۆری (ه2) کەپێشتر ئاماژەمان پێدا، لەوانەیە وا باشتر بێت بەدرێـژایی مـاوەی چاکبوونەوە بـەکاربهێنرێت پێش ئەوەی نیشانەکان دەربکەونەوەو نەخۆش ناچار بێت بگەڕێتەوە سەر بەکارهێنانی. نیشانە لاوەکییـــەکانی دەگمـــەنن و گرنگترینیـــان تووشبونی نەخۆشە بەگرفتی.

د- ئومبرازول: ئەم دەرمانە تازەیە کاریگەرییـەکی کـارای لەسـەر وەسـتاندنی دەردانی ترشـەڵۆکی

خانەکانی گەدە هەیە، نەك بەکارکردن دژی هستامین یان ئەستیل کولین بەڵکو بە نەکارخستنی ئەوەی پێی دەوترێت ترۆمپای پرۆتۆن لەناو خانەدا.

هـ- بزمۆتی مڵ: ئەم دەرمانە چینێکی ناوچەیی لەسەر برینەکە دروست دەکات دەیپارێزێت و سارێژبوونی خێرا دەکات، هەروەها بۆ ئەو بارانەش کارایە کەبرینەکە هاوکاتە لەگەڵ تووشبوون بەمیکرۆبی (هلیکوباکتر). لەنیشانە لاوەکییەکانی رەش بوونی رەنگی زمان و ددان و پیسایییە.

و- دژە ئەستیل کولین وەك ئەتروپین و هاوشێوەکانی: لەکۆندا بۆ چارەسەرکردنی برینی گەدە باو بوو هەرچەندە نیشانەی لاوەکی هەبوو وەك وشکبوونەوەی دەم و تێکچوونی بینین یان میزنکردن. بەڵام لەئێستادا بەکارهێنانی کەمترە تەنها یەکێك لەپێکهاتەکانی نوێیەکانی نەبێت کە (پیرنزیین)ـە کارایی لەوانی دیکە زیاترەو نیشانە لاوەکییەکانیشی کەمترە.

ز- پروستاگلاندین: دەرمانێکە دوو کاریگەری هەیە، لینجە پەردە دەپارێزێت و رێگە لەدەردانی ترشەڵۆکیش دەگرێت. گرانی نرخەکەی رێگەی لەبلاوبوونەوەی گرتووە، بەڵام بۆ ئەو نەخۆشانە بەسوودە کەوەڵامدانەوەیان بۆ دەرمانەکانی دیکە نییە، وا باشە ژنانی دووگیان بەکارینەهێنن.

ح- ئەو دەرمانانەی یارمەتیدەرن لەچارەسەرکردنی نیشانەکاندا: هەمیشە لەگەڵ دژە ترشەڵۆکەکاندا وەك سرکەری ناوچەیی ئۆکسیسازین، هەروەها پێکهاتەکانی سلیکۆن کە بای سك لا دەبات تێکەڵاو دەبن.

4- نەشتەرگەری: لەم دوو دەیەی رابووردوودا پەنابردن بۆ نەشتەرگەری بۆ چاسەرکردنی برین کەمبۆتەوە. لەوانەیە هۆکاری ئەمە بۆ ئەو دەرمانە نوێیە کارایانە بگەڕێتەوە کەئێستاکە هەن، هۆکاری پەنا بردن بۆ نەشتەرگەری بۆ ماکەکانی برینەکە دەگەڕێتەوە وەك خوێنبەربوون، گیرانی کونی دەرگاوان و کونبوون (تەقینەوەی) برینەکە، هەروەها ئەو بارانەی بۆ چارەسەری هەناوی وەڵامدانەوەیان نابێت، لەم کاتەدا وا باشە بڕیار لەسەر نەشتەرگەری بدرێت لەدوای وردبوونەوەو بیرکردنەوەو قسەکردن لەنێوان نەخۆش و پزیشکی هەناوی و نەشتەرگەریدا، ئەگەر گەیشتنە ئەو ئەنجامەی نەخۆشییەکە ژیانی لەنەخۆشەکە تێکداوەو هەڕەشەی مانەوەی لێدەکات وا باشە بڕیاری نەشتەرگەری بدرێت ئەگەرنە گەیشتبووە ئەو ئاستە بەپێی بڕیاری نەخۆش و پزیشك پێویستە لەنەشتەرگەریدا پەلە نەکرێت چونکە نەشتەرگەریش گیروگرفتی خۆی هەیە هەروەك چۆن سوودیشی هەیە.

چەند جۆرێك لەچارەسەرکردنی نەشتەرگەری بۆ برینی دوانزەگرێ هەیە، وێڵەدەمار کەخانەکانی دەردانی ترش ئاگادار دەکاتەوە، لەبنەوە دەبڕێت، ئەمەش کاردەکاتە سەر جوڵەی گەدەو بەتاڵکردنەوەی ناوەکەی لەخۆراك. لەبەر ئەوە راباوە لەگەڵ کرداری بڕینی ئەو دەمارەدا کرداری لابردنی دەرگاوان یان گەیاندنی گەدە بەریخۆڵە ئەنجام دەدرێت ئەویش بۆ ئەوەی رێگە لەوەستان و مانەوەی خۆراك لەگەدەدا بگیرێت. نەشتەرگەرییەکی دیکەش هەیە وێڵەدەمار بەشێوەیەکی هەڵبژاردەیی لێی دەکرێتەوە، واتا ئەو لقانەی دەبڕێت کەبەبنکی گەدەو لەشی گەدەی دەگەیەنێت کەخانەکانی دەردانی ترشی لێیە، واز لەو لقانەش دەهێنرێت کەبەگیرفانی گەدەی دەگەیەنێت بەم شێوەیە جوڵەکەی هیچ کاریگەر نابێت و کرداری بەتاڵکردنەوەی گەدەش ناوەستێت.

دووەم/ برینی گەدە:

یەکەم پێوودانگ لەدەستنیشانکردنی برینی گەدەو چارەسەرکردنیدا پێویستە رەچاوبکرێت جیاکردنەوەی برینی پاکە لەبرینی پیس یان مەترسیدار. بۆ ئەوە تەنها پشکنینی تیشکی بەس نییەو بەڵکو پێویستە پشکنین لەڕێگەی ناوبینی تیشکی و وەرگرتنی نموونەی زۆرەوە لەبرینەکەوە بۆ پشکنینی هستۆلۆژی و سیتولۆژی ئەنجام بدرێت.

برینی پاکی گەدە:

لەبرینی داونزەگرێ کەمترە، زۆربەی نەخۆشەکانی کەسانی بەتەمەنن، هەردوو توخمەکە وەك یەك تووشی دەبن قەبارەکەی لەنێوان چەند مللیمەترێك بۆ چەند سانتیمەترێك جیاوازە، لەوانەیە تووشی هەر بەشێکی گەدە ببێت، بەڵام

بەزۆری لەچەمانەوەی بچوکی گەدەدا لەشوێنی بەیەکگەیشتنی ئەو بەشەی گەدە کەترشی دەردەدات لەگەڵ گیرفانەکەیدا ڕوودەدات.

نیشانەکانی: گرنگترین نیشانەکانی ئازارو خوێنبەربوونە خوێنبەربوونەکە لەوانەیە دیارو ئاشکرا یان شاراوە بێت، لەوانەیە ببێتە هۆی ڕودانی ئەنیمیایەکی توند. پێویستە هەمیشە لەحاڵەتەکانی ئەنیمیای توندا کە هۆکارەکەی نەزانراوە، خوێنبەربوونی هێواشی کۆئەندامی هەرسمان لەیاد بێت و بەوپەڕی ئاگاداری و وردبینییەوە بەشوێنیدا بگەڕێین ئازاری برینی گەدە لەئازاری برینی دوانزەگرێ جیاوازە چونکە لەباری برینی گەدەدا نەخۆش لەکاتی خواردنی خۆراکدا یان ڕاستەوخۆ دوای نانخواردن هەست بەئازار دەکات نەک دوو سەعات یان سێ سەعات دوای نانخواردن لەوانەشە ئازارەکە هاوکات بێت لەگەڵ دڵتێکەڵهاتن یان هەستکردن بەتێری. کونبوونی برینی گەدە ئەگەری ڕودانی لەبرینی دوانزەگرێ کەمترە.

چارەسەرکردن: لەچارەسەرکردنی برینی گەدەدا هەمان ئەو هۆکارو ڕێوشوێنانە بەکار دەهێنرێن کە لەچارەسەرکردنی گرێی دوانزە گرێدا سەبارەت بەرێکخستنی ژیانی نەخۆش، بەپەیڕەو دەکرێن. پێویستە نەخۆش لەو مادە زیانبەخشانە دوربکەوێتەوە کەزیان بەگەدە دەگەیەنن وەک ئیسپرین و دژە هەوکان. هەروەها کۆمەڵێکی دیکە لەو دەرمانانە کەئاماژەمان پێدان بۆ لابردنی نیشانەکان و خێراکردنی سارێژبوونی برینەکە، بەکاردەهێنرێن. پێویستە بەشێوەیەکی خولی پشکنینی ناوبینی بۆ گەدە ئەنجام بدرێت بۆ دڵنیابوون لەسارێژبوونی برینەکە. ئەگەر بۆ چارەسەرکردنی ماوەی بەدرێژایی سێ مانگ وەڵامدانەوەی نەبوو، یان خێرا لەدوای سارێژبوونی گەڕایەوە، پێویستە بیر لەچارەسەرکردنی نەشتەرگەری بکرێتەوە. ئاسایی لێرەدا بەشێکی گەدە لێدەکرێتەوە هەروەها نەشتەرگەری لەو بارانەشدا پێویستە کە ئاکەکانی برینەکە دەرکەوتوون وەک کونبوون یان ئەو خوێنبەربوونەی ژیانی نەخۆشەکە دەخاتە مەترسییەوە، هەروەها لەباری برینی خراپیشدا.

5– وەرەمەکانی گەدە:

1. شێرپەنجەی گەدە:

بڵاوبوونەوەی لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە زۆر جیاوازە بۆ نموونە لەژاپۆن ڕێژەکەی دە ئەوەندەی وڵاتە یەککرتووەکانی ئەمەریکایە، لەبەر ئەوە ژاپۆن بەشێوەیەکی خولی لەرێگەی ناوبینی گەدەوە بەردەوام پشکنینی هاوڵاتییەکانی دەکات بۆ ئاشکراکردنی شێرپەنجەی گەدە لەقۆناغە سەرەتاییەکانیدا. سەلمێنراوە ڕێژەی چارەسەرکردن لەدوای نەشتەرگەری لە 90٪ تێدەپەڕێت لەو بارانەدا کە لەقۆناغە زووەکاندا دەستنیشان کراوە و وەرەمەکە نەگەیشتۆتە چینی ماسولکەیی دیواری گەدە، بەڵام ئەم ڕێژەیە لەو حاڵەتانەدا کە لەقۆناغەکانی دواییدا یان لە قۆناغە درەنگەکاندا دەستنیان کراون، کەمتر بۆتەوە. هەندێك فاکتەر هەن بوچوون وایە پەیوەندییان بەشێرپەنجەی گەدەوە هەیە. هەندێکیان لەناو گەدە خۆیدان وەک هەوکردنی پوکانەوەیی و کەمی ترش و ئەنیمیای خراپ، هەندێکیشیان پەیوەستی بەخواردنی نەخۆشەوە هەیە وەک زۆر خواردنی خوێ و نترات (لەماوەی خواردنەوەو گۆشت و ماسی قورتوو).

ئەگەری ئەوەش هەیە کەمی ترشەڵۆکی گەدە هانی گەشەی بەکتریا لەناویدا بدات کەپێکهاتە ئەمینیەکانی ناو خۆراك بۆ مادەی نتروزامین دەگۆڕێت و ئەم مادەیەش دەبێتە هۆی توشبوونی گەدە بەشێرپەنجە

شێرپەنجەی گەدە شێرپەنجەیەکی ڕژێنەییە، لەوانەیە شێوەی وەرەمێك وەربگرێت کەگەشەیەکی زۆر دەکات یان لەدیواری گەدەدا لەشێوەی دەردێکدا کۆدەبێتەوە و کە لەمەشکەیەك دەچێت لە پێستەیەکی ئەستور دروستکرا بێت. لەم بارە لەبناغەدا وەرەمە شێرپەنجەییەکەو برینەکە بەشێوەیەکی کتوپڕ لەسەری دروستبووە، چونکە بڕوا وایە برینی پاکی گەدە بۆ شێرپەنجە ناگۆڕێت.

نیشانەکان: ئەم نەخۆشییە زیاتر تووشی پیاوان دەبێت وەك لەژنان زۆربەی نەخۆشەکانیش تەمەنیان لەدەیەی شەشەمدایە یان بەرەو ژورترن. لەقۆناغە سەرەتاییەکانیدا لەوانەیە نەخۆش هەست بەهیچ نیشانەیەك نەکات، یان نیشانەکان شاراوە بن و دیارینەکرێن، وەك هەستکردن بەلاواز بوونی گشتی لەش، یان دەرکەوتنی ئەنیمیایەکی هۆکار نەزانراو، یان دابەزینی کێش، یان هەستکردن بەتێربوون لە دوای خواردنی کەمترین خۆراك بەڵام لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و ئازاری دەمی گەدەو دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوەو خوێنبەربوون ئەمانە هەموویان پاڵمان پێوە دەنێن بەوپەڕی وریایی و وردبینییەوە پشکنین بۆ گەدە ئەنجام بدەین. لەوانەیە وا هەستبکرێت وەرەمێك لەسەرووی سکەوە هەیە، یان جگەر بەهەڵئاوساوی یان سك تووشی ئاو بەندی دەبێت بەهۆی بوونی بەشە لاوەکییەکانی

وەرمەکەوە. نەخۆشێکم لەیادە چەند ساڵێك لەمەوبەر لەشوێنێکی دوورەوە هاتبوو لیمفە گرێیەکی هەڵئاوساوی لەسەروو چەناگەی لای چەپیدا هەبوو کە ئێمە بەم گرێیە دەڵێین (گرێی ڤیرکو) بەناوی ئەو پزیشکەوە کە بۆ یەکەمجار ئاماژەی بەبوونی ئەو وەرمە خراپە لەسکدا کردووە. بەپرسیارکردن لەنەخۆشەکە دەرکەوت کەئارەزووی خواردنی زۆر باشە و بەپێی قسەکانی خۆی دەتوانێت مریشکێکی ساغ بخوات لەگەڵ ئەوەشدا داوامان لێکرد بەتیشکی باریۆم تیشك بۆ گەدەی بگیرێت (ئەو کاتە ئاوبینی ریشاڵە تیشکەییەکان هێشتا بەکارنەهاتبوو)، وەرەمێکی شێرپەنجەی لەبنکی گەدەیدا هەبوو ئەمەش هۆکاری هەستنەکردنی بەنیشانەکان روندەکاتەوە، چونکە ئەگەر لەگیرفانی گەدەدا بوایە رێگەی لەخواردن دەگرت و دەبووە هۆی گرتنی و رشانەوە.

دەستنیشانکردن: وەرەمەکانی گەدە بەتیشکی باریۆم دەستنیشان دەکرێت و لەمەش باشتر بەکارهێنانی ئاوبینە بۆ دەستکەوتنی خانەیی و شانەیی تاکو سروشتی وەرەمەکە دیاری بکرێت، هەروەها پێویستە بەهۆی تیشکەوە پشکنین بۆ سنگ ئەنجام بدرێت بەتیشکی برگەیی پشکنین بۆ سك بکرێت بۆ دڵنیابوون لەنەبوونی وەرەمی لاوەکی لە سی یان جگەر یان لیمفە رژێنەکاندا.

چارەسەرکردن: چارەسەرکردنی ریشەیی شێرپەنجەی گەدە نەشتەرگەرییە، لەو حاڵەتانەدا کە لەقۆناغەکانی زوودا ئەنجام دەدرێت سەرکەوتووتر دەبێت، کە لەم نەشتەرگەرییانەدا هەموو گەدە یان زۆربەی لادەبرێت لەگەڵ ئەندامەکانی چواردەوری لەسپڵ و کلکی پەنکریاس. بەڵام چارەسەری تیشکی و چارەسەری کیمیایی بە (فلورو یوراسیل) ئەنجامەکانیان سنورداره نەخۆش پێویستە لەدوای نەشتەرگەری بەشێوەیەکی خولی بۆ چاودێرنکردنی حاڵەتەکەی بەلایەنی کەمەوە بەدرێژایی پێنج ساڵ سەردانی پزیشکەکەی بکات.

2- لیمفە وەرەمی گەدە:

وەرەمێکی خراپی دیکە کە لەوانەیە تووشی گەدە ببێت، لەشێرپەنجە کەمتر بڵاوە، نیشانەکانی و هۆیەکانی دەستنیشانکردنی لەگەڵ شێرپەنجەدا لەیەك دەچن، وەڵامدانەوەی بۆ چارەسەرکردنی تیشکی و چارەسەری کیمیایی لەوەڵامدانەوەی شێرپەنجە باشترە.

3- وەرەمی لووسە ماسولکەی گەدە:

زۆربەی کات وەرەمی پاکە، بەڵام لەوانەیە لەقۆناغی داهاتوودا بۆ خراپ بگۆرێت، لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی تێبینی کراو دروست نەکات، یان نەخۆش هەست بەبەدهەرسی یان ئازاری گەدە یان لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و لاوازبوونی گشتی بکات بەتایبەتی ئەگەر وەرەمەکە خوێنی لێ بڕوات دەستنیشانکردنی لەرێگەی تیشك و ئاوبینەوە دەبێت و چارەسەرکردنیشی لەرێگەی لابردنی نەشتەرگەرییەوە ئەنجام دەدرێت.

4- پۆلیپ:

وەرەمی لینجە پەردەی گەدەیە کە لەبۆشاییەکەی دەرچووە، لەوانەشە ملێکی هەبێت یان نەبێت، یان (هەو)ییەو لەزیادبوونی خانەوە دروست بووە، یان وەرەمی رژێنییە زۆربەی کات لەگەڵ نیشانەی تایبەتیدا هاوکات نابێت، بەڵکو بەرێکەوت لەکاتی پشکنینی گەدە بەهۆی تیشك یان ئاوبینەوە ئاشکرا دەکرێت. لەم کاتەدا پێویستە نمونەی خانەیی وەربگیرێت بۆ دڵنیابوون لەسروشتەکەی، ئەگەر وەرەمەکە رژێنی بوو پێویستە لابرێت و لێبکرێتەوە چونکە وا زانراوە کەتوانای گۆڕانی بۆ شێرپەنجە هەیە.

5- خوێنبەربوونی کۆئەندامی هەرس:

خوێنبەربوونی جۆگەی هەرس لەوانەیە لەشێوەی رشانەوەیەکی خوێناویدا یان پیسایی بەخوێنەوە یان هەردووکیاندا بێت. تاکو ئاستێك ئەمانە بەندن بەسەرچاوەی خوێنبەربوونەکەو برەکەی و خێراییەکەی. چونکە رشانەوەی خوێن ئاسایی بەهۆی خوێنبەربوونی بەشی سەرەوەی جۆگەی هەرسەوەیە (دەمی بۆری سورینچك یان سورینچك یان گەدە یان دوانزەگرێ یان خوێنی قوتدراوی لووت)، لەوانەیە خوێنەکە رەنگی سوری تەواو بێت بەتایبەتی ئەگەر خوێنبەربوونەکە زۆر بوو، یان رەنگی قاوەیی وەك رەنگی قاوە وەردەگرێت ئەگەر کەم بوو لەگەدەشدا بۆ ماوەیەك مابۆوە.

هەروەها پیسایی خوێناویش لەوانەیە خوێنەکە بەتەواوەتی پێوەی دیار بێت، بەتایبەتی ئەگەر خوێنبەربوونەکە لەبەشی خوارەوەی گەدە یان سەرووتر رویدابێت بەڵام زۆر بووبێت و بەخێرایی بەجۆگەکەدا هاتبێتە خوارەوە یان لەوانەیە رەشی تۆخ لەرەنگ و پێکهاتەکەیدا

ـەقیر بـجێت ئەگـەر خوێنبەربوونەکـە لەبەشـەکانی سـەرەوەی جۆگەی هەرسدا رویدا بێت.**

نیشانەکان: بەجیاوازی خێرایی و بڕی خوێنبەربوونەکە نیـشانەکانیش جیـاواز دەبـن. چـونکە خوێنبـەربوونی درێژخایەنی هێواش زۆربەی کات بڕەکەی کەمەو بەچاوی ئاسایی نابینرێت بـەڵکو لەڕێگـەی شیکاری گـەڕان بەشوێن خـوێنی شـاراوەدا لەپیـسابییدا دەدۆزرێتـەوە، گـرنگترین نیشانەکانی ئەنیمیایە

بەڵام خوێنبەربوونی توندو خێراو زۆر رەنگ زەردبوونی نەخۆش و ئارەقکردنەوەو هەستکردن بەسەرگێژخواردوون و لەهۆشچون و خێرا لێدانی دڵ و دابەزینی پەستانی خوێنی لەگەڵەو لەوانەیە ئەمانە بەبوارنەوە یان لەهۆشچوون کۆتاییـ ن پێبێت.

ئـەو چیرۆکەی کـە زۆر دوبـارە دەبێتـەوە، چیرۆکی ئـەو نەخۆشەیە کەهەستی بەدڵتێکەڵهاتن یان ئارەزووی دانیشتن کردووەو بەپرتاو دەڕوات بۆ WC و لـەوێ دەکـەوێت بەسـەر زەویـداو لـەهۆش خـۆی دەچـێت، خـوێنیش هـەرزی دەشتـشتنەکەیان تەوالێتەکـەی پڕکـردووە. ئـەم نەخۆشـانە پێویستە بـۆ نـزیکترین نەخۆشـخانە بـۆ فریاکـەوتنیان و پشکنینیان ببرێن، کارێکی باش نییە لەماڵـەوە چارەسـەرییان بکرێت هەرچەندە لەسەرەتادا خوێنبەربوونەکە کەمیش بێت.

هۆکارەکـان: سەرچـاوەکانی خوێنبـەربوون دەتوانرێـت بـەپێی شـوێنی خوێنبەربوونەکـە لەجۆگـەی هەرسـدا بۆ دوو سەرچاوە دابەش بکرێن، ئەوانەی بەشی سەرەوە و ئەوانەی بەشی خوارەوە، ئـەوەی بەشی سەرەوە گرنگترین هۆکار بۆ رودانی دوانن: دەوالی سوورێنچك و برینە، هەرچەندە هۆکاری دیکـەش هـەن وەك هـەوکردنی سوورێنـچك یـان گـەدە یـان دوانزەگرێ و دڕانـی سوورێنـچك و وەرەمـە خـراپ و پاکـەکان، هـەروەها ئـەو داماڵینانـەی کـە بـەهۆی ئـسپرین و ئـەو دەرمانانـەوە روو دەدەن کـە بـۆ چارەسـەرکردنی هـەوکردنی جومگـەکان و نەخۆشییەکانی کەخوێنبـەربوونییان لەگەڵدایـە بەکار دەهێنرێن لەگەڵ زۆر هۆکاری دیکەشدا کەکەمتر بڵاون.

بـەڵام سەرچـاوەکانی خوێنبـەربوون لەبەشـی خـوارەوەی جۆگەی هەرس کۆمەڵێکن کەگرنگترینیان ئەمانەن:

هەوکردنـەکانی گـەدە، جۆرییـەکان (کـە هۆکارەکـەیان زانـراوە) لەگـەڵ ناجۆرییـەکان (کـە هۆکارەکـەیان نەزانراوە): وەك دیزەنتاریا بەجۆرەکانییەوە (باسلی، ئەمیبی، بلهارزی)، گرانەتا (تای تیفۆیید)، سیلی ریخۆڵە، برینداربوونی ناجۆری کۆلۆن، نەخۆشی کرون، گیرفانە کۆلۆنییەکان، پاشان وەرەمە خرپ و پکەکانی ریخۆڵە، دواهەمینیشیان مایەسیری، کۆم و تێکچوونەکانی. بێگومان بەدەیەها هۆکاری دیکەهەن، بەڵام دەگمەنن.

فریاکـەوتنی نـەخۆش: یەکـەمین کـار کەپێویستە بۆ ئـەو نەخۆشـە ئەنجامبـدرێت کەخوێنبـەربوونی تونـدی هەیـە فریاکەوتنیـەتی لەڕێگـەی گـەڕانـەوەی هاوسـەنگی بۆ سوڕی خوێنی بۆ ئـەوەی ڕێگـە لـەرودانی هـەر شۆکێك بگیرێت یان چارەسەر بکرێت هەر کاتێك رویدا، ئەمانەش لەڕێگەی دەرزی خوێن و گیراوەکانی دیکەوە دەبێت بۆ قەرەبۆکردنەوەی ئەو بـڕە خوێنـەی لەدەستـچووەو بـۆ راسـتکردنەوەی ئـەو تێکچوونەی لەکیمیای خوێندا رویداوە. وا بەباش دادەنرێت بۆرییەك لـەناو گـەدەدا دابنرێت کە بۆ دوو مەبەست سوودی لێوەردەگیرێت، یەکەمیان داماڵینی پێکهاتـەکانی نـاو گـەدە بۆ زانینی ئەوەی ئایا خوێنبەربوونەکە بەردەوامە یان وەستاوە، لەگەڵ گەیانـدنی شلەمەنی و گیراوەو دەرمانی پێویست بۆ چارەسەرکردن، ئەگەر نەخۆشەکە نائارامیش بوو دەتوانرێت هێورکەرەوەیـەکی سـووکی پێبـدرێت. پاشـان پێویـستە هەوڵـەکانمان بـۆ دۆزینەوەو دەستنیشانکردنی سەرچاوەی خوێنبەربوونەکە بخەینەکار

دەستنیـشانکردن و چارەسـەرکردن: هـەروەك وتمـان دوو هۆکـاری سـەرەکی بـۆ خوێنبـەربوون هەیـە: ئـەوانیش دەوالی سوورێنـچك و برینـی دوانزەگـرێ و گەدەیـە، جیاکردنـەوەی نێوانیـشان زۆربـەی کـات ئاسـانە. چـونکە ئـەو نەخۆشـەی کەدەوالی سوورێنچکی هەیە زۆربەی کات بەوە دەناسرێت بۆ ماوەیـەکی دوورودرێـژ تووشـی تێکـچوونی جگـەر بـووە، هەرچـەندە خوێنبـەربوونی دەوالی سوورێنـچك لەهەنـدێك نەخۆشـدا یەکـەم نیشانەیە کەنەخۆش بۆ نەخۆشـی جگـەر ئاگادار دەکاتـەوە. نیشانەکانی نەخۆشـی ناسراون وەك زەرد هەڵگـەڕان، سـووربوونەوەی بـەری دەسـت، خوێنبـەرە جاڵجاڵۆکەییـەکان[5]، لـەرزینی دەسـتەکان، گـۆڕانی بـۆنی هەناسە، شینبوونەوەی پێست، هەڵئاوسانی سپڵ، وەرەمی قـاچ، ..هتـد، ئـەو نەخۆشـانەی جگـەرییان تێکـچووە یـان لەدوچووە پێویستیان بەچاودێری تایبەتی هەیە هـەر کاتێك تووشی خوێنبەربوون بوون چونکە لەوکاتەدا ئەگەری ئەوە هەیە دوچاری ماکی دیکە بن وەك ئاوبەندی و لەهۆشچوونی جگەری.

بەڵام دووەم هۆکاری باو برینە، کەتووشی دوانزەگری یان گەدە یان بەشی خوارەوەی سورێنچك دەبێت و لەوانەیە خوێنبەربوون یەکەمین نیشانەکانی بێت، بەڵام نەخۆشەکە رابوردوویەکی دوورودرێژی لەگەڵ بەدەمەرسی و ترشەڵۆك و ئازاری دەمی گەدەدا هەبووە و لەوانەشە پێشتر پشکنینی بۆ ئەگەری بوونی برین کرد بێت و دەرنەکەوتبێت

پرسیارکردن لەنەخۆش لەهەموو بارەکاندا گرنگە ئایا پێش خوێنبەربوونەکە چ دەرمانێکی خواردووە بەتایبەتی ئسپرین و دەرمانەکانی رۆماتیزمەو پێکهاتەکانی کۆرتیزۆن

پاشان رۆڵی ئامێرەکانی دەستنیشانکردن و تاقیگەکانی شیکاری دێت، گرنگترینیان لەم بارەدا ئاوبینی ریشاڵە تیشکییەکانە کە لەدەستنیشانکردن و لەچارەسەرکردنیشدا بەسوودە. دەتوانرێت هەر لەیەکەم ساتەکانی خوێنبەربوونەکەوە بەکاربهێنرێت. ئاوبینی گەدە بەئاشکرایی بۆشایی سورێنچك و گەدەو دوانزەگرێمان پیشان دەدات، ئاوبینی کۆلۆن هەموو ریخۆڵە ئەستورەو دوابەشی ریخۆڵە باریکەمان پیشان دەدات. هەروەها هەوکردنەکان و داماڵین و برین و وەرەمەکان هەموویان زۆر بەئاشکرایی دەبینرێن و دەتوانرێت نموونەیان بۆ پشکنینی مایکروسکۆپی لێوەر بگیرێت دەوالی سورێنچك دەتوانرێت بەتیشکی لیزەر دەرزی لێ بدرێت یان بسوتێنرێت وەرەمەکانیش دەتوانرێت لەرێگەی ئاوبینەوە لاببرێن

هەموو ئەمانە دەتوانرێت بەفۆتۆگرافی یان سینەمایی وێنە بگیرێت بۆ تۆمارکردنی و بەدواداچوونی روودانی پەرەسەندنەکانی. ئەگەر ئاوبین نەبوو، ئەلتەرناتیڤەکەی پشکنینی جۆگەی هەرسە بەتیشك بەبەکارهێنانی باریۆم. بەڵام هۆیە نوێیەکانی وێنەگرتن وەك شەپۆلە سەروو دەنگییەکان و تیشکە برگەییەکان لەوێنەگرتنی جگەرو سپڵ و پەنکریاس و زراودا سوودیان لێوەردەگیرێت، کەهەموویان لەوانەیە پەیوەندییان بە بەخوێنبەربوونەوە هەبێت بەڵام ناوەوەی گەدەو ریخۆڵە ئاشکرا ناکەن هەروەها هۆکاری پێشکەوتووی دیکە هەیە کەپێویستی لەلێزانینی تایبەتی هەیەو هەندێکجار ئەو ئەنجامانە بەدەستەوە دەدات هەر لەپەرمووچ دەچێت، بەڵام رۆڵی سنوردارە، وەك خستنە ناوەوەی قەستەرە لەخوێنبەریان ئەو خوێنهێنەرەی خوێنی لێ دەڕوات لەژێر ئاراستەی تیشکیداو دەرزی لێدانی بەمادەیەکی رەنگگدار بۆ مەبەستی دەستنیشانکردن و بەمادەی مەیاندن بۆ مەبەستی چارەسەرکردن. هەرچی تاقیگەیە رۆڵی لەبەدواداچوونی شیکاری خوێندا زۆر سەرەکییە بۆ پێوانەکردنی رێژەی هیموگلۆبین و هیماتوکریت کە لەدیاریکردنی بڕی خوێنی پێویست بۆ شیکارکردنی فرمانەکانی جگەرو توانستی گورچیلەو گۆڕانی بڕی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و پێکهاتە زیندووەکانی دیکەی ناوخوێن

بەدرێژایی ئەو ماوە شڵۆقەی نەخۆشەکە وا پێویست دەکات نەخۆش لەحەوانەوەیەکی تەواودا بێت، لێدانی دڵ و پەستانی خوێن و پلەی گەرمی لەشی بەرێك و پێکی پێوانە بکرێت، هەروەها بڕی شلەمەنی و یۆریاکەی تۆمار دەکرێت، پیسایییەکەی پشکنینی بۆ ئەنجام ئەدرێت بۆ دڵنیابوون لەبەردەوام بوونی خوێنبەربوونەکە یان کۆتایی هاتنی

بەڵام چارەسەرکردنی وردی نەخۆشییەکە بێگومان بەجیاوازی هۆکارەکەی جیاوازە خوێنبەربوونی دەوالی سورێنچك هۆکارەکەی جیاوازە. خوێنبەربوونی دەوالی سورێنچك لەوانەیە بەشێوەیەکی کاتی وەڵامدانەوەی بۆ دەرزی فیزوبریسین یان گلیریسین هەبێت کەپەستان لەدەرکەخوێنهێنەر دادەبەزێنێت، یان بەخستنە ناوەوەی بۆری سنجستاکن بۆ ناو سورێنچکو فوتێکردنی بۆ ئەوەی پەستان بخاتە سەر دەوالییە خوێن لێرژیشتووەکە، هەروەها هەروەك وتمان دەرزی لێدانی دەوالی هەیە لەرێگەی ئاوبینەوە. برینەکانی سورێنچك و گەدە و دوانزەگرێ زۆربەی کات وەڵامدانەوەیان بۆ دەرمانەکانی برین دەبێت بەهەموو جۆرە ناسراوەکانییانەوە وەك (سیمتدین و رانتدین، شەکری فات، ئومبرازول)

پەراوێزەکان:

* راستییەکی زانستی زانراو هەیە، دوانزەگرێ هەرچەندە بەشێکە لەریخۆڵە باریکە، بەڵام بەتایبەتی لەو بەشەیدا کەراستەوخۆ بەدوای گەدەدا دێت، بەدرێژبوونەوەی گەدە لەڕووی فەرمانییە دادەنرێت (بەلایەنی کەمەوە)، هەمیشە ئەگەری تووشبوونی بەترشەڵۆك هەیەو بۆ دروستبوونی برین لەبارە، لەبەر ئەوە برینی داونزەگرێ لەبرینی گەدە باوترە، هەرچەندە خەڵك بۆ ئاسانکاری هەر پێی دەڵێن برینی گەدە کەمەبەست لەهەردووکییانە

(أ) میتاپۆلیزم: دەرئەنجامی ئەو کردارە کیمیاییە ئاڵۆزانەیە کەکرداری دروستکردن و رماندن لەلەشدا بەرپرسە.

(2) جووینەوە لەمرۆڤدا جیاوازەو لەئاژەڵدا پێی دەڵێن کاوێژکردن چونکە گەدەی بۆ چوار ژوور دابەش بوو یەکێکیان خۆراك هەڵدەگرێت و دوای ماوەیەك بۆ ناو دەمی دەگەڕێتەوە بۆ هەرسکردن، بەڵام لەمرۆڤدا هێنانەوەی خواردن بۆ ناو دەم و جووینەوەی خووییەکی دەروونییە.

(3) ئەنیمیای خراپ: بەئەنیمیای وەبیلە ناوهێنراوە تاکو لەگەڵ زاراوەی باوی وەرمە خراپەکاندا تێکەڵ نەبێت

(4) ئۆدیما: کەڵەکەبوونی خواردن لەناو شانەکانی لەشداو هەڵئاوسانی.

** پێویستە ئەوەشمان لەیاد بێت لەوانەیە پیسایی رەنگەکەی رەش بێت بەهۆکاری دیکەوە جگە لەخوێن، وەك لەکاتی خواردنی ئەو دەرمانانەدا روودەدات کەئاسن یان کاربۆنی تێدایە

(5) خوێنبەرە جاڵجاڵۆکەییەکان: مولوولەی باریکی خوێنن لەخوێنبەرێکی بچوکەوە بڵاو بوونەتەوە لەداوەکانی جاڵجاڵۆکە دەچێت

سۆزان پەرچڤەی کردووە لە دکتۆر الروبی، ابو شادی، الجهاز الهضمي ـ مؤسسة الاهرام القاهره 2005

کتێبخانەی دیجیتاڵ

شلێر سالح فەرەج

کتێبخانەی ناوەندی زانکۆ سلێمانی

ئەمڕۆکە جیهان لە شۆڕشێکی گەورەی بێ وێنەوپێشکەوتنێکی خێراو کتوپڕلە تەکنۆلۆژیی زانیاریەکان وگەیاندن و بڵاوکراوەی ئەلەکترۆنیدا دەژی، کەئەو تەکنیکە بووە هۆی گۆڕانێکی بنەڕەتی لە هۆیەکانی پاراستنی زانیاریەکان و فەراهەمکردنی،لەگەڵ فراوانبوونی بازنەی ئەو پێشکەوتنە یەك بەدوای یەکەدا گەشەسەندنی قەبارەی زانیاریە ئەلەکترۆنیەکان لەجۆرەها شێوەوپێویستی دەزگای زانیاریەکان بۆ نوێکردنەوەی زانیاری وپێشخستنی ناوەرۆك وخزمەتگوزاریەکانی، جگەلەهەمەجۆری پێویستیەکانی لێکۆڵەرو خوێنەران بۆ بەدەستهێنانی زانیاری زیاترو هەمەچەسنە لەهەموجێگایەکی جیهاندا

کۆمەڵێ ئاراستەی نوێ دەرکەوت بۆپشتگیری و هەمئاهەنگی سەدەی زانیاریەکان، لەوانە کتێبخانەی دیجیتاڵ وەکو دەزگایەك و سیستمی بنکەی داتای گەورە کەپێکدێت لەجۆرەها سەرچاوەی زانیاری ئاخنراو وسیستمی گەڕاندنەوە کەبەسەرکەوتویی چارەسەری داتا دیجیتاڵیەکان دەکات بەجۆرەها مالتیمیدیا (تێکست،وێنە،دەنگ،وێنەی جێگیرو جوڵاو) کەیارمەتیدەری خوێنەرە (سودمەند) لەمامەڵەکردن لەگەڵ زانیاریەکاندا کەلەدەزگای زانیاری و بانك و تۆڕی زانیاریەکان و ئینتەرنێت دایە

ئەو کتێبخانانە هاتنە کایەوە وەك ستراتیژێکی نوێ و وەڵامدانەوەی زۆرینەو دابینکردنی داخوازی لێکۆڵەرەوەکان و گشت سودمەندەکان لە سەرتاسەری جیهانداو ئارەزومەندییان بۆ بەدەستهێنانی زانیاری خێراو پێشکەوتوو جگە لەوانە (سستی سیستمی ترادیسیۆنی زانیاریەکان) لە دابینکردنی پێداویستیەکان.

لە قۆناغەکانی گواستنەوەدیدا لەکۆمەڵگەیەکی لاپەڕەیی (کلاسیکی) بۆکۆمەڵگەیەکی ئەلەکترۆنی کتێبخانەکان ڕۆڵێکی سەربەست و باڵایان دەبێت لەپێشکەشکردنی ڕاژەکانی زانیاری و جۆریتی و نوێیەتی جیهانێکی فراوان کەهەموو جۆرە تێکست و دۆکۆمێنت و سەرچاوەی زانیاریەکان بەشێوە ئەلەکترۆنیە هەڵگیراوەکەی لەسەر خەپلەی لێزەری،یاخود شێوازی دیکە

سەرنجدان لەمزووتنەوەی پێشکەوتنی جیهان کە چ گۆڕانێکی پێشکەوتووی لەرووینەی بوارەکاندا بەدی هێناوە وەرچەرخانێکی بەپەلە لەمەیدانی گەیاندن (communication) . شۆڕشێکی سەرسوڕهێنەرلە بواری زانیاریەکیدا کە بێگومان ئێستا زانیاریەکان بە ڕەگەزێکی بنەڕەتی دادەنرێت لە هەموو چالاکیەکانی ژیاندا. هەر لەو ڕووەوە زانیاریەکان بە هۆکارێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ دەرکردنی بڕیاری چاك (decision making) ئەمرو (ئابووری زانیاری) خالێکی نوێیە لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵدا ئاڵوگۆڕی پێدەکرێت، هەتا وەراوە لە پاڵ ئاڵتونی سپی(لۆکە)، ئاڵتونی ڕەش (نەوت)، زانیاریەکان جۆری سێیەمی ئاڵتونیان هێنایە کایەوە کە ئەویش ئاڵتونی خۆڵەمێشیەو بزوێنەری ئابوری نوێیە، فرانك کێلش

لە کتێبی شۆڕشی ئینفۆمیدیا دا ئاماژە بۆ زاراوەی سەدەی زانیاری دەکات ودەڵێت(زانیاریەکان جێگای سەرمایە دەگرنەوە لە بەرهەمهێنانی ساماندا) کەواتە ئابوری زانیاری وەک گشت فۆرمە جیاواز ئامێزە مێژووییەکان بە کولتورە تایبەت و دامەزراوە تایبەتیەکانی دەناسرێتەوە.

دەستپێکی وەرگرتنی شۆڕشی زانیاریەکان وگەیاندن بڕیارێکە مۆرکی ئایندەی پێوەیە بۆیە کۆمەڵگەی ولاتە تازەگەشەکردوەکان ئەمە بەھەند وەرگرن و لەوانەیە ئەم هەلە ئاڵتونیە دووبارە نەبێتەوە تا سەردەمانێکی زۆر دوور. ..ئەوەتا ئێمەش گەلی کورد لەم شۆڕشی سێیەمدا دەژین کەشۆڕشی زانیاریەکانە دوای شۆڕشی کشتوکاڵی و پیشەسازی هاتووە کە زانیاری لەبری هێزێکی نوێ دەرکەوت لەژیانی گەلان و میللەتاندا هەرلە بەڕێوەبردنی دەوڵەت و حکومڕانی تا هەموو بوارەکانی ژیان ، بەڕاستی ئەو میللەتەی خاوەنی زانیاری و ئامڕازەکانی بێت وەک ئەوەیەخاوەنی هێزێکی گەورەبێت بۆ پێشکەوتنی وولاتەکەی وەك لای هەمووان زانراوەئەم شۆڕشە نوێیە لەئەنجامی ڕوودان رەوتی ی پێشکەوتن لە بواری گەیاندن وکۆمپیوتەر دابوو کە بەهەردووکیان ڕێچکەیەکی پتەویان پێکهێنا بۆچارەسەرگواستنەوەوپاراستنی زانیاریەکان، هەرلەمیانەی سەدەی زانیاریەکان زاراوگەلێك هاتە ئاراوە یەك لەوانە زاراوەی (سەدەی تەکنۆترۆنیك) یاخود سەدەی تەکنۆلۆژیی و ئەلەکترۆن ئەمەش لەئەنجامی ڕاستەوخۆی ئەوپێشکەوتنە بێ وێنەیەدایە کەلەلقەجۆراوجۆرەکانی فیزیاو پراکتیزەکردنی ڕوویدا هەروەها زاراوەی ئینفۆمیدیا وەك دەربڕینێك لەوکاریگەرە چالاکانەی ئامرازەکان هەیانە کەوامان لێدەکات ناوی بنێین سەدەی ئینفۆمیدیا جگە لەوانە پەیدابوونی ئینتەرنێت لەسەرەتای حەفتاکانەوە ئەویش زاراوگەلێکی زۆری هێنایە مەیدان کەتوانایەکی بێ هاوتای هەیە لەگواستنەوەی زانیاریەکاندا لەو زاراوانە Information superhighway، هتد

لە30سالی ڕابردوودا ژمارەیەکی زۆر لە تەکنۆلۆژیی نوێ کتێبخانەی دیجیتاڵی لەخەونەوە گۆڕی بۆ ڕاستەقینە. لەوانەش:

ا.دەرکەوتنی کۆمپیوتەری دیجیتاڵ وپرۆسەی هەڵگرتنی دیجیتاڵی زانیاری.

ب.بلاوبوونەوەی جۆرەها تۆڕی پێشکەوتوو و لەدایکبوون وپێشکەوتنی تۆڕی ئینتەرنێتی جیهانی.

ج ئاسانکاری لەنمایشکردنی زانیاری بۆ سودمەندەکان بەڕێگای جۆراو جۆر کتێبخانەی دیجیتاڵی والێکرد شیاوترو گونجاوتربێت خەڵکانێکی زۆرتر هۆگری بن.

د بەشداریکردنی چیوەی ڕێکخستنی دەزگایی ودەرکەوتنی دەستەو یەکێتیەکانی کتێبخانەی دیجیتال لە هەڵسەنگاندنی ئامرازوپرۆژەکانی داو هەستان بەوزرك شۆپ و لێکۆڵینەوەو پراکتیزەکردنی تایبەت بەکتێبخانەی دیجیتاڵ و شیکردنەوەی کێشەکانی وپێشبینی کردنی گۆڕانکاریەکانی داهاتوو وەك لەDigital Libraries Federation وOCLC دا بەدی دەکرێت

جگە لەم(4)خالەی سەرەوە بەیەکداچوونی هاوبەش و تەواوکاری زانیاری و ئەندازیاری و بەڕێوەبردن(کارگێڕی) یارمەتیدەر بوون بۆدەرکەوتن وگەشەسەندن وفراوانبوونی کتێبخانەی دیجیتاڵ

ئەم هێلکاریە ئەو(3)ڕەگەزە بنەڕەتیەمان بۆ دەردەخەن کەهاوبەشن لەپێشکەوتنی کتێبخانەی دیجیتاڵ(زانیاری، ئەندازیاری، بەڕێوەبردن)

پێناسەی کتێبخانەی دیجیتاڵ

پێناسەی زۆر دانراوە بۆ کتێبخانەی ئەلەکترۆنی یا دیجیتاڵ لەوانەش:

1. ئەو قەوارەیە یانەوجیهانە فراوانەیە کەهەموو سەرچاوەی زانیاریەکان دیجیتاڵی و(تۆڕی، پایەڵی) پەیوەندیکیش وای لێدەروانن کە(پڕۆژەی دیجیتاڵی دامەزراوەین،

2. ئەو کتێبخانەیە کە هەموو شێوەکانی مەتریاڵ ... دەکرێ ... بەمەبەستی فەراهەمکردنی گەیشتن بەهەموو پێکهاتەکانی بەئەلەکترۆنی

3. ئەو کتێبخانەیە کە بەتۆڕی ئینتەرنێت گەیەنراوە وکۆمەڵێك بنکەی داتای دەستەبەرکراوی تیدایە لەهەرجێگایەك بێت

4. ئەو کتێبخانەیە کە بەوەجیاکراوەتەوە ... و کەناڵی ... کۆمپیوتەرو سیستمی پێشکەوتوو لەئاخنینی زانیاری و گەڕاندنەوەی و پەخشکردنی ... بەکاردەهێنێت

5. کونلی Connoly کتێبخانەی ئەلەکترۆنی دەچوێنێت بە ... لەڕووەوە کارکردنی ... لەزانیاریەکاندا وەك دەروازەی گەورەیە بۆسەرچاوەی زانیاری دیجیتاڵی

6. پیاوانی دواڕۆژ(Futurists) وای بۆدەچن: کەئەمجۆرە کتێبخانەیە ڕاڤەی دەوێنێت کە دەربڕینە لە هوش ... جیهان World brain. چونکە بایەخ بە پێکهاتنی تێکستەکان دەدات بەهەمووزمانێك کەلەجیهاندا هەیە

7. کتێبخانەی دیجیتاڵ کۆمەڵێك لەموتەی زانیاری بەکۆمپیوتەرکراوی دیجیتاڵەو بەڕێکایەکی تایبەت ڕێکخراوە کەبکونجێت لەڕێی بەکارهێنانی تۆڕی زانیاریەکان کە دەتوانرێت بیگەیەنێت هەرچەندە لەسوێیی زۆر دووریش بێت

کتێبخانەی دیجیتاڵ پێشکەوتنێکی بێ وێنەی بەخۆیەوە بینیوە لەسەر ئاستی:

پاشەکەوتکردنی داتاکان Data storage

گەڕاندنەوەی زانیاریەکان Information retrieval

بەکارهێنانی زانیاریەکان Data usage

خەسڵەتەکانی کتێبخانەی دیجیتاڵ

1. بڕێکی زۆری جۆراو جۆر لەزانیاریەکان وداتاکان بۆ سوودمەندان دەستەبەر دەکات

2. کۆنترۆڵکردنی موتەی زانیاریە ئەلەکترۆنیەکان ئاسانترو ووردبینترو چالاکترە لەڕووی پاشەکەوتکردن، ڕێکخستن ونوێکردنەوەی داتاو زانیاریەکان کەئەمەش کاردانەوەی هەیە لەسەر سروشتی گەڕانەوەی زانیاریەکان بەئاسانی و بەخێرایی

3. توێژەر سود لەتواناکانی کتێبخانەی ئەلەکترۆنی وەردەگرێت لەکاتی بەکارهێنانی پرۆگرامەکانی پرۆسەی تێکستەکان، پرۆگرامەکانی وەرگێڕانی ئۆتۆ، پرۆگرامەکانی ئامار، جگە لە سودەکانی ماڵتی میدیاکان

4. لابردنی بەربەستەکانی شوێن و سنور لەنێوان وڵاتان و هەرێمەکان وکەمکردنەوەی کات و کۆششکردن لە دەستکەوتنی زانیاریەکان لەدوورەدەست، بەشێوەیەك توێژەر دەتوانێت لەماڵی خۆیدا یا لە نووسینگەکەی هەر زانیاریەکی بوێت بەئاسانی دەستی بکەوێت

5. نوێگەرایەتی زانیاریەکان کە ناوەرۆکی کتێبخانەکەیە هەمیشە لە نوێبونەوەدایە.

6. دەستەبەرکردنی زانیاریەکان لەهەموو کات وهەموو شوێنێکدا و توانای دروستکردنی شێوەی نوێی زانیاریەکان.

7. ئەم جۆرە کتێبخانانە شوێنی فراوان داگیرناکەن بەڵکو پێویستیان بە شوێنێکە جێگای ژمارەیەك لەئامرازو کەل وپەل و دەرچەیەك هەیە بۆئەوەی سودمەند پەیوەست بکرێت بە بنکەو تۆڕی زانیاریەکانەوە.

8. توانای بەکارهێنانی پۆستی ئەلەکترۆنی و پەیوەندیکردن بەهاوڕێیانی هاوپیشەو توێژەرو.. ئاڵوگۆڕکردنی نامەو سەرنج وبیروبۆچون وگفتوگۆککردن ودەمە تەقێ وهاوبەشیکردن لە کۆنگرە بیستەنیەکاندا

9. لێکۆڵینەوە لەم جۆرە کتێبخانانە ئاسانە لەم ڕووانەوە:

أ. سروشتیەوشێوازێکی ڕیزەکانەیە

ب. ئاسانەو متمانە پێکراوە

ت. دەتوانرێت هەرکاتێك بتەوێت پەیوەندی بکەیت وزانیاریت دەستبکەوێت، لەهەرشوێنێك بێتو بۆ هەر کومەڵکەیەك بێت زۆر لە سودمەندە

10 نزمی وکەمی نرخی بەرهەمی ئەلەکترۆنی لەڕێگای دانانی تەنها یەك (کۆپی) لەو مەتریاڵە لەسەنتەری ئامێرەکەدا دەتوانرێت بۆ هەموو سودمەندێك دەستەبەر بکرێت.

11 کتێبخانەی دیجیتاڵ دەزگایەکە دەتوانێت بەهەموو ڕیگایەك و شێوازێك بمانگەیەنێت بەنوێترین زانیاریەکان

12 دەستکەوتنی ئەو زانیاریانەی کەلەوانەیە لەوکتێبخانەیە خۆیدا نەبن، بەڵکو لەڕێگەی، پڕوتۆکۆڵ، تۆڕەکانی کتێبخانەو زانیاریەکان ، هاوکاری کتێبخانە لەیەکچوەکان دەستەبەر دەکرێت

13 پاراستنی ئەو سەرچاوە زانیاریانەی دانسقەن وخێرا لەناو دەچن و گەیشتن بێبەربەست لەلایەن ئەو کەسانەی خوازیارن لێکۆڵینەوە ئەنجامبدەن یا چاوبگێڕن بەناویاندا.

14 کتێبخانەی دیجیتاڵ(24) کاژێر کراوەیە بێوەستان، وەك کتێبخانەی ترادیسیۆنی نییە پابەند بێت بەدەوامی فەرمیەوە

15 کتێبخانەی دیجیتاڵ چەند ئامرازێك دانەنێت لەبەردەم بەکارهێنەرەکانیداو کەچالاکی زیاترە لەو ئامرازە ترادیسیۆنە ڕوژانەیە لەڕووی:

أ پاشکەوت وهەڵگرتنی خێراو ئەرشیفکردن و لێکۆڵینەوە

ب کەتەلۆکی ئەلەکترۆنی یەکگرتوو Electronic Union Catalog

ت ڕاژەکانی ئیندێکس و ئەبستراکت Indexing &Abstracting Services

پ. ڕاژەکانی ئاساندنی نوێترین زانیاری Current Awareness Information Services

ج ڕاژەی ڕێفرنسی ئۆتۆ Automated Reference Services

16. ئەمجۆرە کتێبخانەیە ئاسۆیەکی نوێی لەکار لەیەککردن لەگەڵ یەکتردا هێنایە ئاراوە بەجۆرێك خوێنەر دەتوانێت سەرنج و بۆچوونی خوێنەرانی دیکەش ببینێت کەلە کتێبێك یا وتارێکەوە دەدربڕ... ساحود بەهۆی ئا...ەی ...لەکتر...یسەوە پەیوەندی ...

17 ...ەحباتی بلاوکردنەوەی مانگانە بۆ نوێترین زانیاری وەکو لەکتێبخانە ترادیسۆنەکاندا دەکرێت کتێبخانەی دیجیتاڵ بەشێوەی ڕوژانە لەڕێگەی پێگەکەی لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت بێئەوەی خەمی نرخی تێچوون و چاپکردن وپۆستی هەبێت گەرماو گەرم نوێترین هەواڵ و زانیاری بلاودەکاتەوە.

18 کتێبخانەی دیجیتاڵ دەتوانێت ئیندێکس وکورتکراوەکان و سیستەمی گەڕانەوەی زانیاری تایبەت بەخۆی لە ڕێگەی پێگەکەیەوە بڵاویکاتەوە، سودمەند دەتوانێت لەماڵی خۆیدا زانیاری بەدەستبهێنێت

19 ئەدوارد فۆکس Edward A. Fox دەڵێت: کتێبخانەی دیجیتاڵ ئەو زنجیرە پەیوەندیە نێوان نووسەر و خوێنەر کەمکردەوە، بەجۆرێك نووسەرەکان دەتوانن بەرهەمی خۆیان بەئاسانی هەڵگرن و پێشکەشی بکەن وەك ئەرشیفەوالا کراوەکان هەروەها ژمارەیەکی زۆر خەڵك دەتوانن بەشداربن وهەمووجۆرە کانی ناوەرۆکی مالتیمیدیا زۆرەکان لە کتێبخانەی دیجیتاڵدا زیاد بکەن لەبەر ئاسانی پرۆسەکانی نووسین و دروستکردن وچێژوەرگرتن و هتد . کەلەم جۆرە کتێبخانەیەدا بەدی دەکرێت

ئەم هێڵکاریە ئەو زنجیرەیە نیشاندەدات کە چەند پەیوەندیەکەی کەمکردۆتەوە

کێشە تایبەتیەکانی کتێبخانەی دیجیتاڵ

ب. دیزاینی تەکنۆلۆژی

ت. کێشە تایبەتیەکان بەسروشتی تاکرەوی و تایبەت بە کۆلێکشن و مەتریاڵەکان لە کتێبخانەی دیجتاڵی وژمارکردنی و کۆلێکشن ودیجیتاڵی کە پێکهاتوە لە تێکست و چارت، دەنگ و ڕەنگ

پ کەم شارەزایی ئەمینداری کتێبخانەکان لە بەڕێوەبردنی تەکنیکی وئامێرەکان وپرۆگرامەکان و ئەو ڕاژانەی پەیوەستن بەو جۆرە کتێبخانەیەوە.

ج. کەمی دەرماڵەرسەرچاوەی دارایی دابینکراو بۆ کتێبخانە زۆرکردن و کڕینی ئامێرو کەلوپەلو سەرچاوەی زانیاری ئەلەکترۆنی و ئەو ئیشانەی پەیوەندی بە پاراستن وپێشخستنی و بیناو ڕاژەکردنەوە هەیە.

ح کێشە هونەریەکان کەپەیوەندی بە گەیشتن بەو پێگانەوە هەیە لەگەڵ یەکەدا پەیوەستەو گەیەنراوە پێی

خ. پێویستی زۆر بۆ پۆلێنکردن و پەسەندکردنی پێگە بەتۆڕ گەیەنراوەکانەوە بۆ ئاشکرابوونی جۆرو بڕی ئەو زانیاریانەو بابەتەکانیان و نوێکردنەوەی ئەو ڕاژەیە.

د. کەمی کادری مەکتەبی ئامادەکراو و ڕاهێنراو بۆفێربوونی بەکارهێنانی تەکنیکی زانیاریەکان و گەیاندن و لاوازی بەدواداچوون بۆ نوێترین پێشکەوتن و دۆزینەوەبۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی ئەم کتێبخانانە

ڤ. کێشەی مافی خاوەندارێتی ڕۆشنبیری و مافی ئەدەبی مافی بڵاوکردنەوە. زۆرێك لە دانەران و بڵاوکاران نایانەوێت بەرهەمەکانیان بەشێوەی ئەلەکترۆنی بڵاوبکرێتەوە لە ترسی دەستبەسەرداگرتن و بزربوونی مافەمادی و ئەدەبیەکانیان.

ر. کۆمەڵە مەکتەبیەکیش هەن پێیوکەی کتێبخانەی ئەلەکترۆنی بەر پەرچ دەدەنەوە لەئەنجامی بیرکردنەوەیان بۆ ئەرگۆڕانکاریە کە سەرچاوەی هەڕەشەیە بۆیان، هەروەها ئەو گۆڕانکاریە داوای ئەوپەڕی توانایان لێدەکات بۆ بەدەستهێنانی لێهاتوویی نوێ.

ئەو کێشانەی ڕوو بەڕووی سودمەند (User) دەبێتەوە

ا لێکۆڵەرەوە حەز ناکات لەبەکارهێنانی تەکنیکی زانیاریەکان، چونکە لەسەر ڕێگای کلاسیکی ڕاهاتووە بۆ بەدواداگەڕان ، هەروەها هەندێك لەسودمەندەکان نازانن چ جۆرە خزمەتگوزاریەك فەراهەمکراوە بۆیان و مەودای گونجاویان بەمەبەستی لێکۆڵینەوەکانیان.

ب. ناتوانایی سودمەند لە بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و ی لێدەکات دوودڵ بێت لە چوونی بۆ کتێبخانەی ئەلەکترۆنی بەتایبەتی ئەگەر ئەوکتێبخانەیە فەرمانبەری شارەزا یا زیاتر ئەوکەسانەی کاردەکەن لەسەر ڕاهێنان و یارمەتی دانی سودمەندلەبەکارهێنانی تەکنیکی زانیاریەکان وتۆڕەکان و کارە ستراتیژیەکان و.

ت پێشکەوتنە خێراکان وبەیەکدا هاتووەکان لەبواری تەکنیکی زانیاریەکان وگەیاندنی نوێ دەبێتە ڕێگر لەبەردەم لێکۆڵەرەوەدا کە سودیان لێوەربگرێت، چونکە لە پێشکەوتن ونوێبوونەوەکان لەو بوارەدا بەئاگا نابێت.

پ زۆربەی دۆکیومێنتە ئەلەکترۆنیە فەراهەمکراوەکان بەزمانی بیانیە بەتایبەتی بە ئینگلیزیە کەمتر سودی لێ وەردەگیرێت بۆیەنەبها ئەوکەسانە سودمەندن کەلەم زمانەدا شارەزان ، هەد ئێستا ژمارەی دۆکیومێنتی ئەلەکترۆنی بەزمانی عەرەبی وکوردی کەمە !

ج تا ئێستا پرۆسەی کۆنترۆڵ و ڕێکخستنی بۆنەی زانیاریەکان وەستاوەتە سەر زمانی دۆکۆمێنت لە سیستمی پۆلێن و ڕێساکانی پێرستدا و هەندێک‌ـا مرازی وەك ئیندێکس و کورتکراوەکان، کە دوورە لە بەکارهێنانی زمانی سروشتیەوە،زۆرینەی توێژەرەکان هیچ زانیاریان لەو تەکنیکانە نیە کە ئەوەش کار دەکاتە سەر بڕو جۆری زانیاریە گەڕێنراوەکان‌و کە ئەوجۆرە کتێبخانانە کەمتر ماوەی ڕاهێنانیان بۆ دەڕخسێت

ح توێژەرەوە لەکاتی بەکارهێنانی تۆڕی زانیاریەکـن خۆیان لەبەردەم ژمارەیەکی بێشومار لەدۆکیومێنتی گەڕێنراوە ی پەیوەندیدار دەبینێتەوە کە خۆی لێ بزر دەبێت وچەند کاژێرێك لەبەردەم داتاکاندا توشی گێژاو دەبێت وکێشەکانی بۆچارەسەر ناکرێت وبەملیۆنەها دۆکیومێنتیش لەپێشیدایەو نازانێت چی هەڵبژێرێت

خ کێشەیەکی دیکە هەرپەیوەندی بەوخاڵی سەرەوە هەیە ئەویش ناتوانایی توێژەرە لەگەیشتن بەناوەرۆکی پێگەکان و بەقورسی وگرانی گەیشتن بەزانیاریە ڕاستەقینەکان زۆربەی ئەو زانیاریانەی دەیەوێت سیستمەکە داوای ووشەی نهێنی و ژمارەی بەشداربوون دەکات کە تاکی توێژەرێك ناتوانێت هاوبەشیبکات لەدەیەها پەخشنامە کەپەیوەندداره بە توێژینەکەیەوە لەوانەیە لەڕێگەی هاوبەشیکردن لە دەزگاکانەوە گونجاوتربێت.

د. لەگەڵ ئەوهەموو پێشکەوتنە بەردەوامەی لە جیهانی تۆڕی زانیاریەکاندا هەیە ، کەچی هێشتا توێژەرپێویستی بەپێشخستن هەیەو ڕووبەڕووی ئاستەنگ دەبێتەوە.

هەنگاوەکانی گۆڕین یا دروستکردنی کتێبخانەی دیجیتاڵ

هەوڵدانی کتێبخانەکان لە گۆڕینیان بۆ کتێبخانەی ئەلەکترۆنی خۆی لەدوو ئامانجی سەرەکیدا دەبینێتەوە ، یەکەمیان پاراستنی سەرچاوە زانیاریەکان لە کتێبخانەکـن بە شێوەی دیجیتاڵ و دووەهەمیان دەستەبەرکردنی سەرچاوەکانی زانیاری بۆ سودمەند لەهەرشوێنێك بێت.

ماری وولف M. Wolf ڕێگای پراکتیزەکردنی تەکنیکی لەکاروباری کتێبخانەدا بەپەیڕەوی سێ هەنگاو نمایش دەکات:

1 پراکتیزی تەکنیکی لەپرۆسە دەستیەکاندا وەکو خواستن وتۆمارکردنی پەخشنامەکان وهتد. ...بەمەبەستی کەمکردنەوە لە کات وکەم تێچونی ئابوری

2. تەکنیك بۆ جێبەجێکردنی پرۆسە ت تردیسۆنەکـن بەکاردێت ولەم هەولآنەش لەجێبەجێکردنی کاروباری ترادیسیۆنیدا داهێنانە.

3. هەنگاوی سێ خۆی لەبەکارهێنانی کۆمپیوتەردا دەبینێتەوەلەپێناو دروستکردن و داڕشتنی خزمەتگوزاری نوێی ترادیسیۆنیدا.

لەوروانگەیەوە هەندێك لەشارەزایان ئاماژە دەکەن بۆ دروستکردنی کتێبخانەی دیجیتاڵ کەدەبێت بەم هەنگاوانە دەستپێبکات:

1 هەموو پرۆسە هونەریەکانی کتێبخانە بە کۆمپیوتەر ئەنجامبدرێت
2 ئاخنینی زانیاریەکان (Input informatics) لەکاروبارەسەرەکیەکانی کتێبخانەی دیجیتاڵ.
3. دیجیتاڵکردنی ناوەرۆکی یا کۆنێکشن وگۆڕانی بۆ شێوەی سەرنجڕاکێش و وێنەی جوڵاو

دروستکردنی کتێبخانەی دیجیتاڵ پێویستی بە دابینکردنی توانای هێزی کارو داراییە کەدەبێت ئەم هەنگاوانە بنێت:

1. زۆرکردنی دەرماڵەی کتێبخانەکان.
2. پێشخستنی سیستەمی بەڕێوەبردنی کتێبخانە.
3. پێشخستنی ژێرخانی ئابوری کتێبخانە.
4. دابینکردنی ژێرخانی بنەڕەتی(Infrastructure) کە بریتیە لەئامراز وپرۆگرامەکان وتۆڕی پەیوەستکردن بە سیستەمی گەڕاندنەوەی زانیاریەکان (Information retrieval)، دەروازەی ئاسایشی ئەلەکترۆنی و پاراستنی کتێبخانە لە بزربون و دزینی کۆلێکشن وساختەکردن.
5. دانانی یاخود دروستکردنی لینکەکان.
6. بەستنی کتێبخانە بە تۆڕی ئینتەرنێت
7. دابینکردنی بنکەی داتا جیهانیەکان.
8. دابینکردنی سیستەمی نوێ.
9. بەشداریکردن لەبنکەی زانیاریە گشتیەکان و تایبەتیەکان، پەخشنامەی ئەلەکترۆنی و کتێبخانەی ئەلەکترۆنی کەکتێبخانە پەیوەست دەکرێت بە بڵاوکار یا بە پێشکەشکاری ڕاژە.
10. پەیوەستکردن لە نێوان پێگەی گۆڤاری ئەلەکترۆنی ئەو گۆڤارانەی سیستەمی ئەلەکترۆنی ئۆتۆی تێدایە لە کتێبخانەدا.
11. دابینکردنی بەشێکی تایبەت لەکتێبخانەدا کاری لێ پرسراویتی بەڕێوەبردنی تەواوی کتێبخانەی دیجیتاڵ.
12. پێگەی کتێبخانە لەسەرتۆڕی ئینتەرنیت زۆر گرنگە وەزکارێکی سەرەکیە لە گەیاندنی ڕاژەکانی کتێبخانەکان

بۆکۆمەڵگەیەکی فراوانتر لەسودمەندەکان، ئەو پێگەیەش ئەمانەی تێدابێت:

أ. زانیاری گشتی دەربارەی کتێبخانە
ب. زانیاری دەربارەی ئەو ڕاژانەی کتێبخانەکان پێشکەش بەسودمەندی دەگەیەنیت
ت. سیستەمی لینکەکان کەکتێبخانە بەکاری دێنێت و ئەوبنکەزانیاریانەی کە هاربەشن تێدا
پ. سیستەمەکان و سیاسەت وپەیڕەو وپرۆگامی کتێبخانەکان و ئەو ڕاژانەی پێشکەشیدەکەن
ج. کەتەلۆکی ئۆتۆی یەکگرتووکە هەموو ناوەرۆکی کتێبخانەی تیدایە

13. ڕاهینانی کارمەندان: ڕاهێنانی کارمەندان لەکتێبخانەکان و سەنتەری زانیاریەکان لەسەر لێهاتویی هاوکاریکردن لەگەڵ سیستەمەکانداوپراکتیزەکردنی ئەلەکترۆنی

بینای کتێبخانەی دیجیتاڵ و پێداویستیەکانی

گفتوگۆ لەسەربینای کتێبخانەی دیجیتاڵ نابێت تەنها کرمەندی مەکتەبی بگرێتەوە بەڵکو پیویستە ئەندازیاران و دیزاین دانەرانی بیناسازی لەوانەی شارەزاییان هەیە لەوبوارەدا بەشداریبکەن و تیمیکی تەواو ئامادەبکرێت بۆدیزاینی بینای کتێبخانە کەبگونجێت لەگەڵ مەبەست وئامانج وئەوگۆڕانکاریانەدا دەبێت ئەم خاڵانە لەبەرچاو بگرێت:

أ. ئاسانکاری کاروباری کتێبخانە ڕێگابدات بەوەرگرتنی تەکنیکی و پێداویستیە ئایندەییەکان
ب. بەهەند وەرگرتنی تایبەت بەدیزانی ناوەوەو ژینگەی کارکردن وەك ڕووناکی و هەوا گۆڕکێ و دابینکردنی ساردکردنەوەو گەرمکردنەوە
ج. بەهەند وەرگرتنی ئاسایش ودابینکردنی پاراستن و دوورخستنەوەی مەترسی و بنبڕکرنی بڵاوبونەوەی ناوەرۆك و سوتان و هتد..

د. لەبەرچاوگرتنی دارایی بۆکڕینی ئامێرو کەل‌وپەل وکەلەداهاتودا پێویستە و هەروەها هەندێك ئامێروکەل وپەل کەلەپێناو پاراستن ئەوئامێرانەی کەلەکتێبخانە هەن هەروەها دابینکردنی دارایی بۆ بڕی تێچونی ئەوبەشداریکردنانەی لە تۆڕەکاندا دەکرێت.

هـ. دەبێت ڕووبەری بینا لە بەرنامەی تیمەکەدابێت، چونکە لەوانەیە کتێبخانە لە ئایندەدا(نیازی) فراوانبونی هەبێت.

کتێبخانەی دیجیتاڵ چی لەخۆی دەگرێت؟

دروستکردنی یا داڕشتنی کۆلێکشنی دیجیتاڵ

سەرچاوەی زانیاریە ئەلەکترۆنیەکان لەدەزگاکانی زانیاریەکاندا بەیەکێك لە گرنگترین پێشکەوتنە کارلێکراوەکان دادەنرێت بەتایبەتی پاش بڵاوبوونەوەی بەکارهێنانی ئینتەرنێت لەناو چین و توێژە جیاوازەکانی کۆمەڵگادا. ئەوسەرچاوە زانیاریە ئەلەکترۆنیانە کەلە کتێبخانەی دیجیتاڵدان ئەمانە دەگرێتەوە:

1. فایلی زانیاریەکان تایبەت بەکۆمەڵگە
2. لێکۆڵینەوە زانستیەکان و فایلی وانەو یاداشتەکان
3. فەرهەنگی زمانەوانی
4. ئینسایکلۆپیدیای ئەلەکترۆنی جۆراو جۆر
5. فایلی تێکستەکان
6. ڕاژەکانی ئیندێکسکردن وکورتکردنەوەکان
7. بنکەکانی داتا ئەلەکترۆنیەکان
8. فایلەکانی مۆسیقا
9. فایلی دیجیتاڵ
10. پاکەت وپرۆگرامەکانی ماڵتیمیدیا جیا جیاکان
11. پەخشنامە ئەلەکترۆنیەکان
12. کتێبی ئەلەکترۆنی

ئەم هێڵکاریەتیشك دەخاتە سەر جۆراوجۆری ناوەڕۆکی کتێبخانەی دیجیتاڵ

تێسنگ و هاوڕێکانی Tesing (et al.) ئاماژە بەژمارەیەك سەرچاوە دەدەن کە لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە دەستەبەر دەبێت وبۆپیشەی کتێبخانەکان وزانیاریەکان بەسودە لەوانەش:

1. ڕێبەری سەرچاوەکانی ئینتەرنێت
2. سەکۆی گفتوگۆ وکۆنگرە ئەلەکترۆنیەکان
3. گۆڤارو ڕۆژنامەو بڵاوکراوە ئەلەکترۆنیکان
4. ئەرشیفی تێکستە گشتیەکان
5. کاری توێژینەوە گشتیەکان
6. ڕێبەری بەکارهێنانی ئینتەرنێت ومەتریاڵی ڕاهێنان
7. پرۆگرامەکانی کۆمپیوتەر لەڕێگەی ئینتەرنێت وبۆهەموو مەبەستێك (پرۆگرامە خۆڕاییە بیٚ بەرامبەرەکان)

لێرەدا دەمەوێت سوودی ئەو سەرچاوانە بخەمە ڕووکە کتێبخانەکان وزانیاریەکان کۆی دەکەنەوە کە بریتین لە:

1. ماماڵکردنی ئەوسەرچاوانە ودڵنیابوون لەدەستکەوتنی زانیاری زۆرو لەبابەتی جۆراو جۆر لەڕێگەی گەڕان بەپەیوەندی ڕاستەوخۆ یا لەڕێگەی سیٚ دیٚ جۆرەها شێوەو بنکەکانی داتا دەستەبەرکراوەکان لەڕێی تۆڕەکانەوە.

2. دەستگێڕانەوە لەخەرجی کڕینی هەموپێویستیەکی ترادیسیۆنی بەبڕێك کەناگونجێت لەگەڵ پێویستی سودمەندەکاندا، هەروەها گەڕانەوەی بڕێکی زۆر دارایی کەخەرج دەکرا بۆبەشی دابینکردن هەر لە داواکردنی چاپەمەنیەکان وکرێی بارکردن وگواستنەوەو بەرگتێگرتن هتد...

3. ئەوسەرچاوەو مەتریاڵە ئەلەکترۆنیانە توانیان کێشەی شوێن چارەسەربکەن، کەگەورەترین کێشە بوو، ئەو سیفاتە تایبەتیە وایکردوە کە سەرچاوەکانی زانیاریە ئەلەکترۆنیەکان زۆرترین زانیاری پاشەکەوت بکەن وشوێنێکی زۆرکەم داگیر بکەن

4. توانای گەڕان لەبنکەکانی داتا جیا جیاکان بۆ پەیوەستکردنی بابەتی و کردنەوەی ئاسۆیەیەکی فراوان لەبەردەم سودمەندەکاندا لەوەدەستهێنانی سەرچاوەی زانستی،

5. توێژەرەوە هەست بەئارامی وڕەزامەندی دەکات بەهۆی توانای گەرانی جۆراو جۆر و وردبینی و خێرایی لەگەڕانەوەی زانیاریەکان و سودوەرگرتن لێیان بەمەبەست وپێویستی جیاواز

6. دابینکردنی ئەڵتەرناتیف لەبەردەم کتێبخانەکان وسەنتەری زانیاریەکان لەسەرچاوەی زانیاری وبنکەکانی داتاکان کە دەستەبەرکراوە لەڕێی دەرچەکانەوە وتەکنیکی جۆراو جۆر بۆگەیشتن بەزانیاریەکان و پێشکەشکردن بەباشترین ڕاژە

7. پاریزگاریکردن لەنهێنی دۆکیومێنت وزانیاریەکان: کە لە ناودەچن بەهۆی ڕووداوەکان و نەهامەتیەکان خۆرە یا لەئەنجامی زۆربەکارهێنانیانەوە.

8. ئەم جۆرە سەرچاوانە کاری سروشتی وئەرکی ئەمیندارى سەرچاوەکان(Reference Librarian) بۆ تایبەتمەندی زانیاریەکان، ڕاوێژکاری زانیاریەکان جگە لەو گۆڕانکاریەی لەپێشکەشکردنی ڕاژەدا ڕویدا وایکردوە کەجەماوەر ئەوهەستەی بگۆڕێت بەرامبەر مەکتەبی کەڕۆڵی گرنگی هەیە لەو دەزگایانەدا

بەهرەکانی ئەمینی کتێبخانەی دیجیتاڵ وگرنکترین بنەڕەتیەکانی

کرداری گۆڕینی کتێبخانە لە شێوە ترادیسیۆنەکەیەوە بۆئەلەکترۆنی یا دیجیتاڵ جگە لە ڕواڵەتە سروشتیەکەی و ڕاژەکانی، زۆر گۆڕان لەپەیکەری ڕێکخستن دێنێتەئاراوە کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی پیادەکردنی پیشەی نوێ

گرنکترین ئەوگۆڕان و پێشکەوتنانە لە سەر چەند ئاستێکدایە لەوانە:

أ. لەسەرئاستی کارگێڕی، چەند ناولێنانی نوێی کارکردن دەرکەوت کەلەخەیاڵی کەسدانەبوون وەك بەڕێوەبەری پێگەی کتێبخانە لەسەرئینتەرنێت، لێپرسراوی ڕاژەی ڕێفرێنسی دیجیتاڵی، کەتەلۆککاری پێگەکان و...

ب. لەسەرئاستی تەکنیکی کتێبخانە بووبەکۆمەڵێك ئامێری کۆمپیوتەرو ڕاژە، تۆڕی ناوەکی، کەپەنراو بەجیهانی دەرەوە،سەرچاوەی زانیاری ئەلەکترۆنی و جگە لەومەتریاڵ وئامرازانەی کەپێرشێوازی کارکردنی کتێبخانەی گۆڕی

ت. لەسەر ئاستی هونەری، زۆربەی پرۆسەکانی کتێبخانە بۆ مامەڵەکردن بەشێوازی کەتەلۆگی ئەلەکترۆنی گۆڕرا.

مەکتەبی بەگوێرەی سروشتی کارەکەی هەمیشە پەیوەندی لەگەڵ سودمەندە بۆ بەدیهێنانی ڕاژەی هاولێکچونی پێویست و داخوازیەکانی سودمەند،چونکە کتێبخانەی ئەلەکترۆنی وەك بزوێنەرە بۆ داخوازیە نوێیەکان

پیشەی ئەمینداری کتێبخانە لەمەودوا تەنها کاری لەجیهانی زانیاریەسەردەمیەکاندا نییەبەڵکو کارو ناوی نوێ لەم بوارەدا هاتە پاڵ ئەم پیشەیەوە وەك:

أ. ئەندازیاری زانستی Knowledge engineer

ب. ڕاوێژکاری زانیاریەکان Supervisor information

ت مەکتەبی سەربەستManager information

پ. ڕێکخەری سیستمی زانیاریەکانOrganizer information system

لەو ڕوانگەیەوە ئەوگۆڕانکاریە نوێیانە کە لە مەودای کاری مەکتەبی دا دەکرێت، پێویستە مەکتەبیەکان بایەخ بەمانە بدەن:

1.جگە لەتوانستی پێشویان دەبێت توانستی نوێبەدەست بهێنن بۆئەوەی خۆیان بگونجێنن لەگەڵ تەکنۆلۆژیای زانیاریەکاندا.

2.بەجوانی ولەسەرخۆ تێ بگەیەنرێن لەربەگژداچونەوە و توانا زانیاریانە کەدەستەبەرکراوە لەسەر تۆڕەئەلەکترۆنیەکان هەروەها لە مەترسیەکانیش ئاگاداربکرێنەوە.

3.ئاشناکردنیان بەگرنگترین سەرچاوەکان بەتایبەتی ئەوانەی لەسەرتۆڕە ئەلەکترۆنیەکان دەستەبەرکراون و توانایان بۆهەڵسەنگاندنی بەبەردەوامی وئەمە زیاتر وایان لێدەکات بەبەردەوامی پیشەکەیان نوێبکەنەوە.

4.توانای ئەنجامدانی پرۆسەی چارەسەرکردنی زانیاریەکان (Information process management)و شیکردنەوە و وەرگیران ولێکۆڵینەوەیان.

5.ئاساندنی بەباشترین ڕێسای داتاکان

لێهاتویی و زیرەکی لەوەڵامدانەوەی پرسیاری سودمەندان وپەیوەندی بەبانك وتۆڕی زانیاریەکان لەسەر هەموو ئاستێك.

7.کارکردن بۆ ڕێنمایی سودمەندان بۆبەکارهێنانی سەرچاوە ئەلەکترۆنیەکان وڕاهێنانیان لەسەر بەکارهێنانی سیستم وتۆڕەپێشکەوتوەکان و هاندانیان بۆ وەبەرهێنانی تۆڕی ئینتەرنێت وئەو توانا زۆرەی هەیەتی لەدەستکەوتنی زانیاریەکان وکارکردن بۆ ئاسانکاری ئیشی لێکۆڵەرەوەکان.

8.دەبێت لەجێی ڕابەر بێتوئاشنایی لەسەرچاوەی زانیاریەکان هەبێت کەلەسەرتۆڕە جیهانیەکاندایە وبەشێوەیەکی گشتی ئاگاداری بەرهەمی بڕیارەکان بێت.هەروەها دەبێت پەی بە ئەریتی زانستیی سودمەندان ببات و یارمەتیان بدات لەڕێی ئامۆژگاری و ڕاهێنانەوە.

9.ئامادەکردنی لیستی پێگە تایبەتیەکان ودابەشکردنی ئەولیستانە بەسەر توێژەرەوە لەڕێگەی ڕاژەی پێشکەشکرنی نوێترین زانیاری (current awareness services , Selective Dissemination of Information

10.سەرنج ڕاکێشانی سودمەند و ڕەونەقدان لەبەکارهێنانی پێگەی کتێبخانە لەمیانەی ڕاژەی باشەوە کەکتێبخانەی ئەلەکترۆنی لەڕێگەی پێگەکەیەوە لەسەر تۆڕ پێشکەشیدەکات.

11 بەشداریکردن لەوەرگێڕانی هەندێك لە دۆکیومێنتەکان کەبەزمانەکانی بیانین و ئامادەکردنی کورتکراوەکانیان بۆئەو دۆکیومینتانەو ئامادەکردنی بۆ ئەوکەسانەی خوازیارن

12.هەڵسەنگاندنی پێداویستیە زانیاریەکان.

13.بەکارهێنانی شێوازی بەڕێوەبردنی لێهاتوو بازرگانی گونجاو.

ڕاژەکانی کتێبخانەی دیجیتاڵ

وڵاتانی جیهان بەهۆی کارلێکردنی زانیاری گەیاندنەوە ڕووبەڕووی بەگژاچونەوەی جیا جیا دەبنەوە، ئێستا بازدانێکی بێوێنە لە بواری زانیاری وتەکنیکی نوێ وبواری ڕایەڵی(تۆڕی) پێشکەوتوو هەیە لەوانەئینتەرنێت وکتێبخانەی دیجیتاڵ

وکتێبخانەی ڤێرچواڵ.ئینتەرنێت وای لەڕاژەکانی کتێبخانەی دیجیتاڵ کردووە خێراتروبەتواناتربێت لەجۆرەها بوارو بابەت بۆهەمووچینەکان. لەو ڕاژانەی لەم جۆرە کتێبخانەیەدا پێشکەش دەکرێت

1 بەشداریکردن لە شیکردنەوەو چارەسەری زانیاری دیجیتاڵ بەشێوەیەکی تایبەتی لەکاتی هاوکاریکردنی تێکستەکان،کەپێویستیان بەجۆرەها شیکردنەوەی هەیە بەهۆی کێشەتایبەتەکانی خودرولکرسی زاراوە دیاریکراوەکانەوە لەم بوارەدا لەوانەیە بەکارهێنانی بەسودبێت بۆ گەڕاننەوەی ناوەڕۆکی نێوەندە جۆراوجۆرەکان

2. زۆرێك لە سودمەندەکان کەکتێبخانەی دیجیتاڵ بەکاردێنن زۆرکات پێویستیەکانیان دەستەیە لەبەرئەوە جۆرێکی گرنك لەڕاژە پێشکەشدەکرێت کە پابەندە بەتایبەتمەندیەوە و فایلی تایبەت بەخوست وئارەزوی سودمەند دینا دەکرێت پاشان سودمەندەکان بەبابەتی نوێ ئاگادار دەکرێنەوە کە لەبنکەی زانیاری کتێبخانەدایە.

3 ڕاژەی لێکۆڵینەوە لەزانیاری و گەڕاندنەوەی لەلایەن ئەمینداری کتێبخانەی دیجیتاڵەوەو هەموو ئەو کتێبخانانە ئەم ڕاژەیە لەڕێگەی پرسیاری ڕاستەوخۆ پێشکەش دەکات بەڕێگەی شێوەی نمایشکراوەوە، بۆنموونە پڕۆژەی بیرەوەری ئەمریکا بەیەکێك لەپڕۆژە پێشکوتوەکان دەژمێررێت، کتێبخانەی دیجیتاڵە ئاڵۆزەکان ڕاژەی لێکۆڵینەوەی ڕاستەوخۆ پێشکەش دەکەن لەڕێگەی کۆمەڵێکی تەواوەوە یا هەڵبژێراوە بۆسودمەندەکان بەهۆی بەدواداچون لەکەتەلۆك و بیبلیۆگرافیاو بنکەی داتاکان

4. ڕاژەی ڕێفرنسی ووەڵامدانەوەی ئەوپرسیارانەی لەجۆرەها کەدڵ وهۆکاری جۆراو جۆرپێشبینی هاوتا لەپێداویستی زانیاری جەماوەری سودمەندەکان.

5. ڕاژەی ڕاهێنانی سودمەند لەڕێگەی گەڕان وپڕۆگرامی فێرکردن لەبەرهەمهێنانی جۆرەها تەکنیکی زانیاری و مەتریاڵی ڕێنمای وڕوونکردنەوە لەمەتریاڵی بیستەنی ودیتنی وبڵاوکراوەو نامیلکەو ڕێبەرو هتد...

6. ڕاژەی نوێترین هەواڵ بەوبابەتانەی لای سوودمەندەکان گرنگن وتایبەتمەندن CAS,SDI بەهۆی پێشکەشکردنی ئەم جۆرە ڕاژەیە و چەندەها کتێبخانەی وەکو کتێبخانەی زانکۆ وکتێبخانەی گشتی وتایبەتی دەبوژێنێتەوە بۆنموونە کتێبخانەی زانکۆی کالیفۆرنیا سودمەندەکان بەشداردەکات لەو ڕاژانەی ئاشکرکراون، پۆستی ئەلەکترۆنی بۆچاوگێڕان بەوزانیاریانەدا وهەواڵەکان وڕووداوەکان و بابەتی دی...جۆرێکی دیکەش لەخزمەتکردن هەیە کە کتێبخانەی دیجیتاڵ پێشکەشی دەکات ئەویش دەربارەی ئاسۆی زانیاری تاکەکەس وئەو شارەزاییانەی تاکەکان هەیانە دەگرێتەوە کەوەستاوەتە سەر هەڵسوکەوت و زانیاریان لەڕابردوودا گۆڕانکاریان وهەروەها و ئەومەتریالانەی ئارەزووی دەکەن و ئەوتایبەتمەندیانەی هەریەکەیان هەیانە.

7. هاوکاریکردنی پڕۆسەی فێرکردن و ئەرکەکانی خوێندکاران لەڕێگەی هەندێك سەنتەری کتێبخانەی دیجیتاڵ کەڕاژەی دیجیتاڵی هەڵبژێرراوبەخێرایی پێشکەشدەکات،بەتایبەتی ئەومەتریاڵانەی دەق نین.

8 ڕاژەی ڕاوێـژکاری کەڕێکخراوو دامەزراوەکان و جۆرەها کتێبخانە پێویستیانە، کە پسپۆڕان بەشداری تێدادەکەن بەجۆرەها مەیدان وبواری کارکردنی مەکتەبی و زانیاری.

9. ئەمجۆرە کتێبخانانە بەشداریدەکەن لە پڕۆسەی دەرخستنی یا ئاشکراکردنی ساختەکاری و لێرەدا چەند سیستمێك هەیە وەك بۆدۆزینەوەو ئاشکراکردنی تیراژی کۆپی کراوو ترادیسۆنی وساختەکاری دۆکیومێنتی دیجیتاڵ

دەیڤید باربەرDavid Barber ڕاسستیەکی ناوەڕۆکی کتێبخانەی دیجیتاڵی نمایشکردوە لەگەڵ ئەوخزمەتگوزاریانەی تێیدا پێشکەشدەکرێن وەك ڕاژەی: ژێرخانی ستۆکتۆری، گەیاندن، ئاسیش، نوێترین هەواڵ، وەرگرتن و گەیاندنی دۆکیومێنت وزانیاری ودیزاینی فایلی تایبەت بەسودمەندەکان

کتێبخانەی ئەلەکترۆنی و زاراوە پەیوەندیدارەکان

بەکارهێنانی ژمارەیەکی زۆرپڕۆسەی تەکنیکی زانیاری و گەیاندن و بەکۆمپیوتەرایز و بەکارهێنانی سیستمی پێشکەوتو لە هەڵگرتنی زانیاری وگەڕاندنەوەی و پەخشکردنی بۆتوێژەرو سودمەندەکان زاراوگەلێکی هێنایە ئاراوە لەوانەش:

1 کتێبخانەی دووڕەگی (Hybrid library) ئەو کتێبخانەیەکە پێکهاتووە لە سەرچاوەی زانیاری شێوە جیاواز لەوانە بەشێوەی ترادیسۆن و ئەلەکترۆنی.

2 کتێبخانەی ئەلەکترۆنی ئەو کتێبخانەیە کەناوەڕۆکەکەی پێکهاتووە لەسەرچاوەی زانیاری ئەلەکترۆنی هەڵگیراو لەسەر فلۆپی،سی دی و یا ڕاستەوخۆ لەڕێگای on line تۆڕی ئینتەرنێتەوە (Electronic library)

3 کتێبخانەی ڤێرچواڵ Virtual library ئەم زاراوەیە بۆ ئەوجۆرە کتێبخانەیە کە دەروازەی یاخاڵی گەیاندنی زانیاریە دیجیتاڵەکانە بەهۆی بەکارهێنانی ژمارەیەك لەتۆڕەکان (رایەڵ) لەوانە تۆڕی ئینتەرنێتی جیهانی،ئەم زاراوەیە هاوتای کتێبخانەی دیجیتاڵە بەپێی بۆچوونی Association of research ,National service foundation library

4 کتێبخانەی دیجیتاڵ Digital library ئەو کتێبخانەیە کەسەرچاوەی ئەلەکترۆنی دیجیتاڵی هەموو پێکهاتەکەی دەگرێتەوە، پێویستی(بەبینا نییە)،تەنها پێویستی بەکۆمەڵێك حزمەتکار Terminals & server .

ئەو سەرچاوانەی بەکار هاتوە:

چاخی زانیاری دەروازەیەك بۆ مانوێل کاستێلس،گەشەی کۆمەڵگەی نیتورك ئازاد حەمە -سلیمانی: دەزگای چاپ وپەخشی سەردەم، 2003

المکتبات الرقمیه وتقنیه الوسائگ المتعدده/ المالکی، مجبل لازم - عمان: مؤسسه الوراق،2005

المعجم لاموسوعی لتکنولوجیا المعلومات والانترنیت / قندیلجی، عامر ابراهیم. -عمان:دارالمسیره، 2003

الاداره العامه (الحکومه) الالیکترونیه /الباز، داود عبدالرزاق -- الکویت: مجلس النشر العلمی 2004

* سەرۆکی ئەمیندارانی پێشکەوتوو
کتێبخانەی ناوەندی زانکۆی سلێمانی

چۆن لەخەمۆکی دەرباز دەبیت؟

دکتۆر مەروان حەمدان

زۆربەی ئەو کەسانەی دووچاری خەمۆکی هاتوون – بەداخەوە – بەدوای چارەسەرکردنیدا ناگەڕێن، لەگەڵ ئەوەی چارەسەری هەیە، چونکە بەدرێژایی چەندین ساڵی رابردوو زاناکان لە رێی توێژینەوەکانەوە گەیشتنە ئەو ئاکامانەی کە رێگە بەکەسی خەمۆك دەدات لەوحاڵەتە رزگاری بێت، بێگومان مانەوەی ئەو کەسانە بەبێ چارەسەر وادەکات خۆیان و کەسانی دەوروبەریان بەبێ بوونی پاساوێك ئازار بچێژن.

خەمۆکی چەند جۆرێکی هەیە، یەکەمیان خەمۆکی توند کە لە رێی نیشانەکانیەوە بەدەردەکەوێت و کاردەکاتە سەر توانای مرۆڤ لەکارکردن و خوێندن و خەوتن و خواردن و چێژ وەرگرتنی لەخۆشیەکانی ژیانی رۆژانەی، ئەمجۆرە خەمۆکییە بۆیەکجار یان بۆ چەندجارێك لە ژیانی مرۆڤدا روودەدات. جۆری دووەم ئەو خەمۆکییەیە کە هێندە توند نییە و پێی دەوترێت Dysthymia ، هەرچەندە نابێتە بەربەست لەبەردەم مرۆڤدا، بەڵام بەجۆرێك کاردەکاتەسەری کەهەست بە ئارامی نەکات، ئەمجۆرە لەقۆناغێکی تەمەندا رەنگە بۆ خەمۆکی توند پەرەبسەنێت.

جۆرێکی دیکەی خەمۆکی پێی دەوترێت – Bipoiar Disorder – و کەسی دوچاربوو مەزاجی دەکات، وەك ئەوەی قسەوکاری زۆر بکات و ئەمەش رووبەڕووی تەریق

بوونەوەی زۆری دەکات و لەرووی کارکردن و باری سۆزدارییەوە دوچاری گرفتەکان دەبێتەوە.

نیشانەکانی خەمۆکی:

هەروەك پێگەی (NIMH_ پەیمانگای جیهانی بۆ تەندروستی ئەقڵی) ئاماژەی پێکردووە، کەسی دووچار بوو هەست بەهەندێك یان هەموو نیشانەکانی خەمۆکی دەکات، وەك:

- بەردەوام هەست کردن بەدڵتەنگی و نیگەرانی و بێ ئیشی.
- هەست کردن بە بێهیوایی و رەش بینی
- هەستکردن بەتاوان و رێزنەگرتنی خود.
- نەمانی خۆزگەوبایەخدان بەتواناکانی کەپێشتر هەوڵی بۆداوە.
- کەمبونەوەی چالاکی و داڕووخانی وورە.
- نەبوونی توانای سەرنجدان و ووردبونەوەو وەبیرهاتنەوەو رارایی.
- بێداری یان زووبە ئاگاهاتن، یاخود زوو خەوتن.
- سووربوون لەسەر بیرۆکە رەشبینیەکان وەك مردن و خۆکوشتن و هەوڵە خۆکوژییەکان.
- بەردەوام نیگەرانی و خۆبەدوورگرتن.
- بێ کەڵکی دەرمانەکانی چارەسەری سەریەشەو ئازاری گەدەو ریخۆڵەو نەخۆشیەکانی دی.
- زۆر قسەکردن و زۆری کاردانەوەکان.
- خراپ هەڵسەنگاندن و بڕیاردانە هەڵەکان.
- گۆڕان لەخونەریتەکۆمەڵایەتیەکان.

رەنگە هەندێك لە شێوەکانی خەمۆکی لەنەوەیەکەوە بۆ یەکێکی دی بگوازرێتەوە، بەپێی ئەو پۆلەی بۆماوەیی دەیگێڕێت، بەڵام مانای ئەوەش نییە کەهەموو جیناتەکان ئەم حاڵەتە بگوازنەوە، گەرچی ئەگەری دووچاربوون زیاتر دەبێت بەپێی ئەو گرفت و تەنگژانەی رووبەڕووی کەسێك دەبنەوە چ لەناو ماڵ یان لە قوتابخانەو بارودۆخە دەرەکیەکان.

ئێستا زاناکان زیاتر سەرنجیان لەسەر هۆکارە ئەندامییەکان کەبەسەر کۆئەندامی دەماریدا دێت، چڕکردۆتەوەو پێیان وایە ئەو کەسانەی باوەڕیان بەخۆیان نییەو رەشبینانە مامەڵە لەگەڵ خۆیان و کەسانی دەوروبەریان دەکەن، زیاتر ئەگەری دووچار بوونیان بە خەمۆکی هەیە، هەروەها ئەو گۆڕانە فسیۆلۆژیانەی کاردەکەنە سەر جەستەو کۆئەندامی دەمەری پێکەوە و دەبنەهۆی نەخۆشیەکانی

وەك نۆبەدڵی یان شێرپەنجە یان پارکینسۆن و تێکچوونی هۆرمۆنەکان و دواتر خەمۆکی، بێجگەلەوەش کە لەدەستدانی کەسێکی ئازیز یان گرفتێکی سەختی دارایی یان سۆزداری و گۆڕانێکی گرنگ لە ژیانی مرۆڤدا وادەکات بینەهۆکاری خەمۆکی. بەشێوەیەکی گشتی خەمۆکی لەئەنجامی کۆمەڵێك هۆکاری ژینگەیی و کیمیایی بەستراو بە چاوگەکانی خوێن و جیناتەکانەوە دروست دەبێت، سوکترین جۆری خەمۆکیش ئەوەیە کەلەهۆکارە کۆمەڵایەتیەکانەوە دروست دەبێت.

ژنان بەدەست خەمۆکییەوە دەناڵێنن...

ژنان بە ڕێژەی دووئەوەندەی پیاوان دوچاری خەمۆکی دەبن، لەم دیاردەیەشدا هۆکارە هۆرمۆنییەکان رۆڵ دەگێڕن، وەك تێکچوونی سووڕی مانگانە و لەبار بردن و ماوەی پاش منداڵ بوون، یان بەر لە تەمەنی نائومێدی و پاش نەمانی سوڕی مانگانە. ژنان ڕووبەڕووی هۆکاری زیاتری پەستانە دەروونییەکان دەبنەوە، سەبارەت بە کارو باری ناو ماڵ چاودێری کردنی منداڵان و دایك و باوکە بە تەمەنەکانییان بێجگە لە کاری دەرەوەی ئەو ژنانەی لە دام و دەزگاکاندا کار دەکەن.

ژن لە پاش منداڵ بوون دووچاری خەمۆکی سووك دەبێتەوە، ئەمەش حاڵەتێکی سروشتییە بەهۆی گۆڕانی هۆرمۆنەکان و زیاد بوونی بەرپرسیارێتیەك، بەڵام ئەگەر لەوە زیاتر پەرە بسەنێت و ببێتە خەمۆکی توند ئەوا سروشتیی نییە و پێویستی بە سەردانی پزیشك و چاودێری و پشتگیری هەیە.

کاتێك ڕێژەی خەمۆکی لای پیاو زیاتر دەبێت لە چاو ژنان، دەبینین ڕێژەی خۆکوشتن لای پیاوان زیاتر دەبێت بە ڕێژەی چوار بۆ یەك، لە وولاتە یەکگرتووەکان پیاوە خەمۆکەکان زیاتر روو لە خواردنەوە کهولیەکان دەکەن.

نیشانەکانیش لە نیگەرانی و توڕەیی زۆردا بەدەر دەکەون و [illegible] پێکردنی ئاسانە، گرنگ ئەوەیە کەسانی دەورو بەر دەستی یاریدەی بۆ درێژبکەن.

بیروڕایەکی هەڵە لە نێو کۆمەڵگەدا بڵاوە لەوەی کەسانی بەساڵاچوو ئاساییە خەمۆك بن، ئەمە راست نییە. چونکە کەسی بەتەمەن دەتوانێت ژیانێکی سروشتی بگوزەرێنێت ئەگەر دەوروبەر کەشی ئەو ژیانەی بۆ بڕەخسێنن، ئەگەر تیایاندا خەمۆك هەبێت، ئەوا کاریگەری لاوەکی ئەو داو و دەرمانانەیە کە بەکاریان دەهێنێت، چارەسەری دەروونی بۆ ئەوان دەبێتە باشترین یاریدەدەر بۆ خەمۆك نەبوونی.

منداڵانیش دەناڵێنن..

لە بیست ساڵی رابردووەوە نەبێت، هیچ کاتێك زاناکان بایەخییان بە خەمۆکی منداڵان نەداوە، منداڵیش دەتوانێت خەمۆکی خۆی بەدەربخات، وەك ئەوەی نەچێت بۆ قوتابخانە، یان زیاد لەپێویست هۆگری دایك یان باوکی بێت، یان بەردەوام نیگەران بێت بە بیرۆکەی لەدەست دانی باوکی یان دایکی، یاخود هار و هاجی دەنوێنێ و دەوروبەر بێزار دەکەن دیارە ئاسان نییە بە پێی تەمەن خەمۆکی لای منداڵان دیاری بکرێت، دایك و باوکیش سەبارەت بە گۆڕانی هەڵسوکەوتی منداڵە خەمۆکەکانیان نیگەران دەبن، باشتر وایە کاتێك لە هۆکارە تەندروستی و فسیۆلۆژییەکانی منداڵ دڵنیا دەبن سەردانی پزیشکی دەروونی بکەن، تا ئەو ڕۆڵی خۆی لە چارەسەرکردنیدا بگێڕێت

یەکەم هەنگاو لە چارەسەرکردنی خەمۆکیدا، بەئەنجامدانی پشکنینێکی ئاسایی نۆژدارییە، بە لەبارچاوگرتنی کاریگەرییە لاوەکییەکانی ئەو داو و دەرمانانەی کەسێك بەکاری دێنێت، پزیشك لە ڕێی پشکنینی ئاسایی و تاقیگەییەوە دەتوانێت بەر لە هەر شتێك گرفتە تەندروستیەکان بخاتە لاوە، پاشان دەست ددکات بە پشکنین و هەڵسەنگاندنی باری دەورنی ئەو کەسە

وەك چۆن و کەی هەستی بە نیشانەکانی خەمۆکی کردووە و ئایا چارەسەری کردووە یان نا و چ دەرمانیکی بەکارهێناوە، یاخود ئایا ئەو کەسە بیروکەی ناخۆش لە بارەی مردن و خۆکوشتن بە مێشکیدا تێپەڕیوە، یان ئایا هیچ کەسێکی دیکە لە خێزانەکەیدا دووچاری خەموکی هاتووە !

چارەسەرکردن بە گوێرەی ئەم هەڵسەنگاندنە دەروونیە بە ئەنجام دێت، [illegible] دەرمانی دژ بە خەمۆکی - antidepressants بەرهەم هێنراون، [illegible] لە چارەسەرە دەروونیە مەعنەوییەکان [illegible] خۆیان بە تەنها خەمۆکی سووك [illegible] ئەو کەسە ناهێڵن، بەڵام لە حاڵەتی [illegible] دا (دژە خەمۆکی) بەکاردێت، پزیشکەکان بە [illegible] چارەسەری کارەبایی (ECT) بۆ [illegible] دەرمان بەکار بێنن، یاخود داو و دەرمانەکان بە تەنها چارەسەری ناکەن

دەرمانەکانی دژە خەمۆکی...

پزیشکی دەروونی چەندین دەرمانی دژە خەمۆکی بۆ نەخۆشەکانی بەکار دەهێنێت، لەوانە کومەڵی (SSRIS) یان (MAOIS)، ڕەنگە پزیشك چەند جۆرێك لەو دەرمانانە بداتە نەخۆش تا باشترین دەرمان دیاریدەکات وە بە پێی حاڵەتی

نەخۆشەکە زیاد و کەمی دەکاتەوە. ئەوەی پێویستە کەسی دوچاربوو یان کەس و کاری کەسی دوچاربوو بیزانێت، ئەوەیە: دەبێت بە رێك و پێکی دەرمانەکانی بەکاربهێنێت و هەر کاتێك هەستی بە باشبوون کرد دەستی لێهەڵنەگرێت، چونکە رەنگە حاڵەتەکەی پێویستی بەوە بێت هەتا (4-9) مانگ پاش چاکبوونی دەرمانەکان بەکاربهێنێت، پزیشك خۆی بڕی بەکارهێنانەکانی پلە بە پلە بۆ کەمدەکاتەوە، ئەوانەش دوچاری خەمۆکی توند بوون پێویستە ماوەیەکی زیاتر پاش چاکبوونەوەیان بەکاریبێنن. دەرمانی دژە خەمۆکی بە جیا و لە ژێر چاودێری پزیشکدا هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی لای نەخۆش دروست ناکات، بەڵام لەگەڵ ئەم دەرمانانەدا ئەگەر دەرمانی نەخۆشی دیکەش بەکاربهێنێت، ئەوا کاریگەری لاوەکی دەبێت، لەبەر ئەوە پێویستە جۆری دەرمانەکانی لای پزیشك بدرکێنێت. دەبێت ئەوەش بزانین کە دەرمانەکانی دژە خەمۆکی یان دژە نیگەرانی و هێورکەرەوەکان لە خودی خۆیدا دژ بە خەمۆکی نین، تەنها ئەو کاتە نەبێت کە پزیشك پێکەوە گرێیان دەدات و بە پێی پێویستی کەسی دوچاربوو دەستنیشانی دەکات.

کاریگەرییە لاوەکییەکان..

کاریگەرییە لاوەکیەکانی دژە خەمۆکی، لەوانەی زیاتر بەربڵاون، ئەمانەن

- ووشکهەڵاتنی دەم، باشتر وایە ئاو بەئاو ئاو بخورێتەوە، یان بنێشتی بێ شەکر بجوورێت و رۆژانە ددانەکان خاوێن بکرێنەوە
- قەبزی، باشتر وایە دانەوێڵەو میوە و سەوزە بخورێت
- گرفتەکانی میزکردن، خاوبوونەوەی کاری میزکردن، لە کاتی هەبوونی ئازاردا پزیشك ئاگادار بکرێتەوە.
- گرفتەکانی زایەند و کاری زاو زێ، لەکاتی روودانی پزیشك ئاگادار بکرێتەوە
- تێکچوونی بینین، پاش ماوەیەکی کەم تێدەپەڕێت و پێویستی بە گۆڕینی چاویلکە نییە
- گێژبوون، باشتر وایە نەخۆش لەسەر خۆ هەستێتە سەر پێ و کت و پڕ و خێرا نەجووڵێت
- بێداری، پاش ماوەیەك نامێنێت باشترە ئەو کەسانە ئۆتۆمبیل لێنەخوڕن و بەرلەخەوتن دەرمان بەکار بهێنن
- سەر یەشە، پاش ماوەیەکی کەم دوای بەکارهێنانی دەرمان نامێنێت.
- هێڵنج، کاتییە و لە خۆوە بزردەبێت
- نیگەرانی و تووڕەیی، پاش چەند هەفتەیەکی سەرەتایی نامێنێت
- شێتگیر بوون، لەکاتی روودانیدا پزیشك ئاگادار بکرێتەوە.

خۆت دەرباز بکە. .

مرۆڤی خەمۆك هەست بە ماندویەتی و داهێزران و بێهیوایی تەمبەڵی و نەبوونی بڕوا بەخۆ دەکات و خۆی دەداتە دەست قەزا و قەدەر، بەڵام ئەمانە هەمووی نیشانەکانی خەمۆکین نەك ئەو واقیعە راستەقینەیەی تیایدا دەژی، مرۆڤ هەتا لە چارەسەرکردنیدا بەرەو پێش بڕوات ئەم بیرکردنەوەو هەستی خراپانە لێی دوور دەکەونەوە، لەوەشدا پێویستە

- چەند ئامانجێکی واقیعی لە هەبوونی خەمۆکیدا بۆخۆت دیاری بکە و خۆت ئامادەی بەرپرسیاریەتی بکە
- ئەرکە زۆرەکانت بەسەر چەند کارێکی بچووکدا دابەشبکە و ئەوەندە کاربکە و کە لە توانای خۆت دایە
- تێکەڵی خەڵکی بە و بڕوا بەهاوڕییەکت بکە تا دڵی خۆتی بۆ بکەیتەوە، واتە گۆشەگیر مەبە
- لەو چالاکیە کۆمەڵایەتیانەدا بەشداری بکە کە خۆش حاڵت دەکات و بەرەو گەشبینی دەتبات
- وەرزشی سوك بکە، یان بچۆ بۆ سینەما و شانۆگەری و بۆنەیەکی خۆشی کۆمەڵایەتی
- چاوەڕێ مەکە دەستبەجێ چاك ببیتەوە، چونکە وورده وورده چاك دەبیتەوە
- بڕیاردان دوا بخە چونکە لە کاتی خەمۆکی دا بڕیاری هەڵە ـدەدەیت بەر لە بڕیاردانی گرنگیش بۆ گۆڕینی کاتەکەت یان ژیانی هاوسەری یان جیا بونەوەت لەگەڵ کەسانی دیکەدا باسی بکە، ئەوانەی شارەزای باری دەروونی تۆن، باشتر وایە سەردانی پزیشکێکی گونجاو بکەیت تا چارەسەری گونجاوت بۆ دیاری بکات

بێجگە لە سەردانی پزیشکێکی دەروونی، دەبێت کەسی خەمۆك لە بەکارهێنانەکانی دەرمانەکانیدا بەردەوام بێت تارەکو پاش هەستکردنی بە چاکبوونەوە (بە چەند هەفتەیەك)، هەروەها کەسی خەمۆك چاودێری بکرێت لە رووی بەکارهێنانی رێك و پێکی دەرمانەکانییەوە و گوێڕایەڵی پزیشکەکەیەوە. ئەگەر کەسی دووچار بوو خواردنەوەی کهوڵ بخواتەوە، دەبێت لەو کاتانەی دووچاربوونی دەستی لێهەڵبگرێت. پشتگیریکردنی لە رووی بەرزکردنەوەی وورەوە باشترین چارەسەرە، هەروەها مامەڵە کردنی بە هێمنی و ئارامی و گوێگرتن لە قسەکانی و هاندانی بۆ چالاکی نواندن و تێکەڵ بوونی بە خەڵکی. ئەمەش زۆر لەسەرخۆ و بە بێ زۆر لێکردنی، گرنگ ئەوەیە رێگە نەدرێت هەست بە شکستی و بێتوانایی خۆی بکات، بەڵکو چاوپۆشی لە هەموو نیشانەکانی خەمۆکی بکرێت لە بەردەمیدا و لەوە دڵنیای بکاتەوە کە پاش ماوەیەکی کەم هەموو هەست کردن و بیرکردنەوە ناخۆش و خراپەکانی بەسەر دەچن و سەر لە نوێ بە گوڕ و توانا و رۆحێکی بەرز و جەستەیەکی چالاکەوە دەست بەکار و ئەرکەکانی دەکاتەوە

هەموو ئەمانەش پلە بە پلە کەسی خەمۆك لە خەمۆکی دەرباز دەکات

العربی 7- 2006

پەرچڤە: ئارا ئەحمەد

جوانکردن و ڕێککردنی لووت

دکتۆر کەمال حسین

بایەخی لووت بۆ مرۆڤ:

لووت لە ئەندامە دیار و گرنگەکانە لە ڕوخساری مرۆڤدا و دریژبوونەوەی دەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدانی سەرەوەیە، سەرباری ڕۆڵی ئەم ئەندامە لە پالاوتنی ئەو هەوایەی لە هەناسەدا هەڵدەمژرێت، ئەویش لە ڕێگەی ئەو دەزوولە موانەوە کە لە لووتدا هەیە و، بەهۆی لینجە ڕژێنەکانەوە تەڕ دەبن، هەروەها ئەو ڕۆڵە دیارەشی کە لە کرداری هەناسەداندا، بەهۆی بوونی خانە بۆنییەکانەوە، لە بنمیچی لووتدا، هەیەتی، کە یارمەتیشمان دەدات بۆ جیاکردنەوەی بۆنە جیاوازەکان لە یەکتری، بۆ نموونە هانی گەدە دەدات بۆ دەردان لەکاتی بۆنکردنی خواردنێکی خۆشدا. لە سوودەکانی دیکەشی لووت ڕاڕەوێکە بۆ ڕێپێشتنی دەردراوەکانی فرمێسکە ڕژێن و لووتە گیرفانەکان لە گەرووداً یان لە دەرەوەدا. هەروەها لووت لە بەخشینی شێوەیەکی تایبەتی بە ڕوخسار و جیاکردنەوەی، ڕۆڵێکی زۆر گرنگی هەیە.

هۆکارەکانی تێکچوونی لووت:

1- تێکچوونی زگماکی Congenital: لە کۆرپەدا لە دوای لە دایکبوون دەردەکەوێت، هەندێکجار بەهۆی ڕووبەڕووبوونەوەی ژنی دووگیان بە هەندێك هۆکاری دەرەکی جیاواز لە کاتی چەند مانگی سەرەتای سکەکەدا یان لەکاتی منداڵبووندا، ڕوودەدات.

2- فاکتەرە بۆماوەییەکان herditary. لووت یان گەورە یان بچووك دەبێت یان نییەتی یان قلیشی تیادایە

3- نەخۆشییە فەرەنگییەکان disease venereal: کە تووشی دایکەکە دەبێت و بۆ کۆرپەلەکەی ناو سکی دەگوێزرێتەوە بەمەش دەبێتە هۆی تێکچوونی لووتی کۆرپەلەکە کە لە دایك دەبێت لە شێوەی زینی ئەسپدا nose sadde.

4- گەڕی leprosy لە نەخۆشییە درمەکانەو، دەبێتە هۆی داخورانی لووت و تێکچوونی. هەروەها نەخۆشی سیلی پێستیش lupus vulgaris بە هەمان شێوە لووت تێکدەدات.

5- وەرمە شێرپەنجەییەکان malignant tumors وەك وەرمەکانی خانە بنکەییەکانی کە تووشی پێست دەبن.

6- ڕووداوەکانی هاتوچۆ و شەڕ و ئەو کەسانەی یاری بۆکسێن دەکەن، لەوانەیە ئێسکی لووت بشکێت و تێکبچێت.

7- هەڵئاوسانی چەورییە ڕژێنەکانی پێست و ڕژێنەکانی دیکە، بە تایبەتی لە گەورەدا rhinophyma کە دەبێتە هۆی گەورە بوون و ئاوسانی لووت بە شێوەیەکی ناسروشتی.

ڕێککردن و جوانکردنی لووت:

1- نەشتەرگەری ڕێککردنی لووت لە حاڵەتەکانی تێکچوونی زگماکیدا، پێویستە، بەتایبەتی لە مانگەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵدا و ئەویش لەبەر بایەخەکەی لە کرداری هەناسەدانی منداڵ و ڕۆڵی لە خۆراکپێدانیدا بەتایبەتی کاتێك لووت لەگەڵ دەمدا کراوە دەبێت، وەك حاڵەتەکانی facial cleft

2- لە حاڵەتەکانی تێکچوون و شکانی ئێسکی لووتدا لە کاتی ڕوداوە جیاوازەکاندا، دەکرێت ڕاستەوخۆ لە نەخۆشخانەی لووت چاکبکرێتەوە، یان بۆ ئەو کاتە دوابخرێت کە حاڵەتی نەخۆشەکە ئارام دەبێت و برینداربوونەکەی چاکدەبێتەوە

3- تێکچوونی لووت و لاربوونەوەی توند لە لووتە بەربەستدا لەگەڵ بەگرانی هەناسەدان و سەریەشەی زۆر و هەوکردنی لووتە گیرفانەکان، لەم بارانەدا لووت بەنەشتەرگەری ڕێکدەکرێتەوە بە بێ پابەندبوون بە تەمەنی نەخۆشەوە ئەگەر تێکچوونەکە بوو بووە هۆی گرانی هەناسەدان.

4- لە حاڵەتەكانی وەرمە خراپەكان و نەخۆشیەكانی دیكەدا، ئەكرێت نەشتەرگەری رێككردنی لووت بكرێت لە دوای لابردنی وەرەمەكەو دڵنیابوون لە ئارامی حاڵەتی نەخۆشەكە، ئەویش لە رێگەی سوود وەرگرتن لە شانە نزیكەكان لە لووتەوە یان تەنانەت دورەكانیش لەكاتی پێویستدا.

5- رێككردن و جوانكردنی لووت جگە لەو حاڵەتانەی كە ئاماژەمان پێدا واباشترە لە دوای هەژدە ساڵیەوە ئەنجامبدرێت واتە چاوەڕێكردن تاكو ئەو كاتەی گەشەی لووت و لووتە بەربەست دەوەستێت، چونكە ئەنجامدانی نەشتەرگەری لە پێش ئەم تەمەنەدا دەبێتە هۆی گۆڕانی گەشەی لووت و ئێسكی دەم و چاو و لەوانەیە لە داهاتوودا ئەو نەخۆشە پێویستی بە نەشتەرگەری دیكە هەبێت.

نەشتەرگەرییەكانی جوانكاری:

1- دروستكردنی لووت nasal reconstruction

لە حاڵەتەكانی نەخۆشی یان شێرپەنجەدا لەوانەیە نەخۆش لووتی لەدەستبدات یان ئێسك و كركراگەكانی تووشی تێكچوون بن بەشێوەیەك نەخۆش پێویستی بە ئێسك و كركراگەی دیكە هەبێت بۆ دەرخستنی شێوەی دەرەوەی لووتی، لەم كاتەدا ئەم ئێسك و كركراگانە لە جەستەی هەمان نەخۆش وەردەگیرێن، یان لە ئێسكی حەوز یان پەراسووەكان یان پەڕەی گوێ، لەگەڵ وەرگرتنی پێست بۆ داپۆشینی ئێسكەكان لە شانە نزیك یان دورەكانەوە وەك شانەی پەلەكان یان سك، هەروەها دەكرێت مادەی دەستكرد وەك سلیكۆن Silicone لە جیاتی ئێسك یان كركراگەكە یان لووتی دەستكرد دابنرێت ئەمەش لەو حاڵەتەدا كە ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ نەخۆشەكە لەبەر زۆر هۆكار ئەستەم دەبێت

2- جوانكردنی لووت rhinoplasty

لە زۆربەی حاڵەتەكاندا ئەم نەشتەرگەرییە لە پێناوی بچووككردنەوەی لووتدا ئەنجامدەدرێت و بۆ ئەوەی بە شێوەیەكی جوانتر دەربكەوێت، بە تایبەتی لەو بارەدا كە لووت زۆر گەورەیەو زۆر كاریكردۆتە سەر باری دەروونی كەسەكە. لەم نەشتەرگەییەدا بەشێك لە ئێسك و كركراگەی لووت بە پێی ئیجتیهادی پزیشكە پسپۆڕەكە، لادەبرێت ئەویش لە رێگەی برینێكی دەرنەكەوتووەوە لە كونەكانی لووتدا و لە ژێر بەنجی گشتی یان شوێنگەییدا بە پێی حاڵەتەكەو بڕی تێكچوونەكە

3- چاككردنی لووتە بەربەست Septoplsty

ئەم نەشتەرگەرییە ئەنجامدەدرێت كاتێك لووتە بەربەست لە بارێكی تێكچووندا دەبێت و نەخۆشەكە بەئەستەمی و

گرانی هەناسەی بۆ ئەدرێت و سەری دەیەشێت، دەتوانرێت لەگەڵ نەشتەرگەرییە جوانكارییەكە، پێكەوە بكرێن.

4- نەشتەرگەرییە لاوەكییەكانی جوانكاری Secondaryrhinoplasty ئەم نەشتەرگەرییە لە پێناوی رێككردنی لووتدا ئەنجام دەدرێت بۆ لابردنی ئەو تێكچوونانەی كەلە لووتدا ماونەتەوەو تایبەتن بە نەشتەرگەری پێشوتری لووت و باشكردنی دیمەنی دەرەوەی

دوای نەشتەرگەرییەكە چی پێویستە؟

1- پێویستە نەخۆش بەپلەی (45) لەسەر سەرین بخەوێت واتە سەری بەرز بێت تاكو ئاوسان لە دەم و چاویدا روونەدات

2- نابێت نەخۆش لەسەرلا بخەوێت تاكو پەستان نەچێتەسەر لووتی و كارنەكاتە سەر دەرئەنجامی كۆتایی نەستەرگەرییەكە

3- نابێت نەخۆش لەكاتی نوێژدا سوجدە بەرێت و بەدانیشتنەوە نوێژ بكات.

4- نابێت نەخۆش دوای نەشتەرگەری هیچ شتێكی قورس هەڵبگرێت

5- دەتوانرێت كە ماددەی سەهۆڵ لەژێر چاودا دابنرێت بۆ رێگەگرتن لە شینبونەوەی ئەو ناوچەیە

6- دوركەوتنەوە لە خۆدانەبەر خۆرو گەرمی بۆماوەیەكی دورودرێژ

ماكەكانی نەشتەرگەرییەكە:

وەك هەر نەشتەرگەرییەكی دیكە، دەشێت هەندێك ماك رووبدات و بەراوێژی پزیشك دەتوانرێت ئەمانە بەدوور بگیرێت.

1- خوێنبەربوون: دەتوانرێت رێگە لە روودانی بگیرێت بەخۆئامادەكردنی باش بۆ نەشتەرگەرییەكەو بەكارنەهێنانی ئسپرین بۆ ماوەی دووهەفتە لەپێش نەشتەرگەرییەكەوە یان هیچ دەرمانێكی دیكە بەپێی راوێژی پزیشك بەكارنەهێنرێت

2- هەوكردنی بۆڕیچكە هەواییەكان

رێگەگرتن لە جگەرە كێشان بۆماوەی دووهەفتە لەپێش نەشتەرگەرییەكەوە

3- ئاوسانی لێوو دەم و چاو لەرێگەی بەرزكردنەوەی سەر 45 پلە بەكارهێنانی كە ماددەی سەهۆڵ رێگەی لێدەگیرێت

4- دەرئەنجامەكانی نەشتەرگەرییەكە، جوانكردنی لووت پێویستی بە دان بەخۆداگرتن هەیە، تاكو دەرئەنجامی كۆتایی دەست دەكەوێت و بەتایبەتی ئەو كەسانەی كە پێستیان ئەستوورە پێویستیان بەچەند مانگێكە تاكو دەرئەنجامی كۆتایی دەردەكەوێت.

5- روودانی هەندێك تێكچون یان شوێن برینداری لەئەنجامی ساڕێژ نەبوونی برینەكەوەو دەتوانرێت ئەمانە بەنەشتەرگەری تەواوكاری لابرێن

6- رازی نەبوونی نەخۆش لەئەنجامی كۆتایی نەشتەرگەرییەكە لەم بارەدا دەكرێت نەشتەرگەری لاوەكی لووتی بۆ ئەنجام بدرێت

پەرچڤەی: سۆز مەحمود

مێژووی بەنجکردن

دکتۆر محەمەد مستەفا سەعەری

پەرگێڕ: شۆڕش قەرەداخی

بامرۆڤی ئەم زەمەنەمان ئەندێشەی ئەوەبکات کەئەنجامدانی نەشتەرگەریەکی لەبەردەمدایە، هەرئەوەندەش کەپێی دەنێتە دەرگای نەخۆشخانە هەلا هەلاکردنی دواوەی سەری پێشوازی لێدەکات، وەک سەرەتاییەک بۆجێبەجێکردنی نەشتەرگەریەکە.. ئایا دەبێت پێشبینەکانمان چەندیان چەشتبێت پێش ئەوەی هونەری بەنجکردن کەشەبکات.

چیرۆکی بەنجکردن یاخود خامۆشکردنی ئازارەکان چیرۆکێکی درێژەو لەگەڵ لەدایکبونی مرۆڤ دەست پێدەکات، ئەو کاتەی خواوەندی گەورە ئادەمی دروست کردو دایە حەوای لەپەراسووی ئادەم دروست کرد، خواوەند ئادەمی خستە نێو خەوێکی قوڵەوە تاوەکو هەست بەهیچ ئازارێک نەکات. ئەوکاتەی بەخەبەریش هات لەتەنیشتیەوە حەوای بینی.

ئەوکاتانەش کەمرۆڤی کۆن هەستی بەئازارو نەخۆشی دەکرد هەموو شێوازێکی پەیڕەو دەکردو زۆرێک لەڕێگەی تاقی دەکردەوە بۆ دەربازبوون لەم ئازارانە، هەوڵی ئەوەشی دەدا کەلە دەوروبەری خۆی ئاو یان ڕووەک یان کانزایەک بدۆزێتەوە بۆچارەسەرکردنی ئەو ئازارانە بەرێکەوتیش ئەوە دۆزرایەوە کە ئاو کاریگەریەکی ڕوونی هەیە لەسەر لەناوبردنی هەندێک لەئازارەکان هەندێک لەبەڵگە نامە کۆنەکان ئەوە دەردەخەن کەمرۆڤ زانیویەتی چۆن هەستکردن بەئازار لەهەندێک تێهەڵچوونی نەشتەرگەریدا بەتاڵ بکەنەوە.

سەیرترین شێوازی بەنجکردنیش ئەو شێوازە بووکە ئاشوریەکان لەکاتی خەتەنەکردنی منداڵەکانیان بەکاریان دەهێنا، بەجۆرێک سوڕی خوێنی مۆخیان پەک دەخست بەپەستانکردن لەسەر خوێنبەرەکانی سوباتی کەلەقوڕگدا بوونی هەیە دەبێتە ڕوودانی لەمۆش چوون.

ئەوەی جێی ئاماژەیە ئەم خوێنبەری سوباتیەیە ناودەنرێت بە (Carotid Artety) کە بەزمانی یۆنانی کۆن واتای خوێنبەرەکانی خەو دەگەیەنێتو ئەم ڕێگەیە واتا بێدەنگ کردنی قوڕگ، سەرەڕای مەترسیەکەی زۆر لەڕێگەکانی دی باشترە کە پزیشکەکان لەسەرەتاکانی مێژودا بەکاریان هێناوە بەجۆرێک پزیشکەکانو هاوکارەکانیان پشتیان بەهێزی ماسولکەکانیان دەبەست لەجڵەوگیرکردنی جوڵەی نەخۆشەکە تاوەکو چارەسەری برینەکەی دەکرێت یاخود ناچاری شکاندنی دەکەن.

هەروەک چۆن هەندێک لەکۆمەڵەکان پەنایان بۆدانانی پارچەیەک تەختە دەبردو لەسەر سەری نەخۆشەکە دایاندەنا پێش دەست پێکردنی پرۆسەی نەشتەرگەریەکە، پاشان بەتوندو لێیان دەدا تاوەکو هۆشیاری لەدەست بداتو پاشان دەستیان دەکرد بەپرۆسەکە.

یەکەم بەنجی جێگەیی:

میسریە کۆنەکان چاکەیەکی گەورەیان هەیە لەدۆزینەوەی هەندێک ڕووەکی پزیشکی کەهاوکاری کرد لەکەمکردنەوەی

ئازارو گرنگترینیان رووەکی (خەشخاش) بوو کە لێوەی ئەفیون بەرهەم هێنرا، هەروەها بیروج و سیکران و حەشیش و چەندینی دی هەروەها ئەوان یەکەمین کەس بوون کە (بیرە)و کاریگەری بەنجکردنیان دۆزییەوە، نەك تەنها ئەمە بەڵکو ئەوان یەکەمین کەس بوون کەبەنجی جێگەییان بۆبرین و نەشتەرگەرییەکان دۆزییەوە، کەلەگیراوەی بەردی (منفیس) ی تواوەی ناوسرکە پێکهاتبوو.

بلینی زانا (چەرخی یەکەمی زاین) ئاماژەی بەرێچکەیەك

داوە کە ڕیخۆشکەری جێبەجێکردنی بڕین یاخود دەرزی لێدان دەدات بەبێ ئازار، ئەویش بەهۆی گیایەك بەناوی (لفاح) (Mandragore).

ئەم ڕوەکە (کەسەر بە جۆرەکانی باینجان بوو) ئەفسانەیەك بوو لەو چەرخە کۆنەدا، کەتوانای لەهێورکردنەوەی ئازاردا هەبوو، (دیوسکور یدسی) یۆنانیش کەبزیشکی نیرۆن بوو لەگەورەترین تایبەتمەندەکانی پزیشکی ڕوەکی بوو ئاماژەی بەئامادەکردنی ئەم ڕووەکەی داوەو دەڵێت:

ڕەگەکەی دەکرێتە ناو مەیی تاوەکو 3/1 ی بیێتە هەڵم هەروەك چۆن وەك بەنجێك لەکاتی کردەوە نەشتەرگەیەکاندا بەکاریهێناوە.

ڕووەکی لفاح بیرکردنەوەی مرۆڤی لەکاتێکی زووەوە مۆنۆپۆڵ کرد. لەراستیشدا خاوەن لاستیکی درێژی پەلدارەو بەرێژەیەکی سەیر وەك مرۆڤێك وایە کەلەسەر قاچەکانی ڕاوەستابێت. ئەمە کاتێکی زۆری نەویست، تاوەکو ئەم ڕووەکە ببێتە (ئەفسانە)و هێزێکی خەیاڵی خرایە پاڵی.

شکسپیریش تایبەتمەندێتی ڕووەکە سەرکەرەکانی لەڕۆمانی (ئەنتۆنیۆو کلیۆپاترا) باسکردوەو لەسەر زمانی (کیلۆپاترا) ئەم گوزارەیەی خوارەوە دەوترێت.

شەرابی ماندرا جۆرام بۆتێ بکە تاوەکو بۆئەم ماوە درێژەی کە ئەنتۆنیۆم لێ دوردەکەوێتەوە بخەووم.

لەگەڵ جێگربوونی چەرخی ڕێنیسانس و بەرەو پێشچوونی گەورە لە زانست و دۆزینەوەی کیمیائی و پزیشکی گەورە بەدیهات، کیمیاگەران (کۆکانییان) لەگەڵای (کوکا)و مۆرفینیان لە ئەفیون دەرهێنا، هەروەك چۆن زۆرێك لەگازیان دۆزییەوە چەند ساڵێکیش تێنەپەڕی بەسەر ئەم دۆزینەوە گەورەیەدا تاوەکو ئەم دەرمان و گازانە لەبەنجکردن و چارەسەرکردندا بەکارهێنرا.

لەساڵی 1799 ز لەکاتێکدا کەنەخۆشەکان لەژێر پەستانی ئازارەکانیان دەیانناڵاند، بەتەنگەوە هاتنی خوایی زەمینەسازی دۆزینەوەی پێکهاتەیەکی کرد کە خاوەن بەهابوو لەپرۆسەی بەنجکردندا لەوساڵەدا لاوێکی ئینگلیزی لێکۆڵینەوەیەکی بڵاوکردەوە وەك گەڕان بەشوێن گازی ئۆکسیدی نیترۆز (گازی پێکەنیناوی)و شیکردنەوەکانی لەبارەی کاریگەریە خامۆشیەکانی و کاریگەری پێکەنیناوی ئەم ماددەیەی ئاوەڵاکرد. ئەم لاوە (همفری داخی) بوو کەساڵی 1829 ز کۆچی دوایی کرد.

(دافی) تیایدا ئەوەی بەدیکرد لەبەکارهێنانیدا مرۆڤ هەست بە خولانەوەی دنیا دەکات و هەست بەئارەزووکردنێك دەکات بۆ پێکەنین و خەیاڵی ڕاپێچی چەند خەوێکی سەیری دەکات

ئەم ئەزموونەشی لەسەر هاوڕێکانی دوبارەکردەوەو سەرکەوتنی بەدەست هێناو پاشان لەولێکۆڵینەوەیەی کەبڵاوی کردەوە ئەوەی دەرخست کەگازی ئەکسید نیترۆز پێدەچێت سودمەند بێت بۆ نەشتەرگەرەکان.

بەکردەوەش ئەم پێکهاتەیە لەلایەن هەندێك پزیشکی ددانەوە لەکاتی هەڵکێشانی ددان و لەهەندێك نەشتەرگەی سادەو ساکار لەبەنجکردندا بەکارهێنا بەجۆرێك ئەوە دەرکەوت کەئازارو هەست و سۆز خەفە دەکات.

خەواندنی موگناتیسی لەبەنجکردندا:

شێوازێکی دی هەیە کەلەبواری بەنجکردن و خامۆشکردنی ئازاردا مرۆڤ بەکاریهێناوە، لەم بوارەدا لەساڵی 1840 ز خەواندنی موگناتیسی هاتە ئەم بوارەو ئەمە لەگەڵ ئەوەی کە خەواندن پێش هەزارەها ساڵ لەوەبەر هەبووە.

لەساڵی 1779 ز پزیشکی نەمساوی فریدریك مسمەر 1733– 1815ز توانی هەندێك لەنەخۆشەکانی بە خەواندنی موگناتیسی بخەوێنێت بۆجێبەجێکردنی هەندێك نەشتەرگەری بۆیان، پاشان ئەم رێچکەیە لەئەمریکاو هەندێك دەوڵەتی ئەوروپا بڵاوبۆوە. لەساڵی 1840ز پزیشکی ئەڵمانی (جیر لینج) لەبەرلین یەکەم لەدایکبونی بەبێ ئازار جێبەجێکرد لەڕێگەی خەواندنی موگناتیسی و پاشان پزیشکی سویسری لافۆنتین ساڵی (1863)ز ئەم کارەی کرد لەگەڵ زیادبوونی بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە لەبەنجکردن بەتایبەت لەمنداڵبوندا ئەوا لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا سەرکەوتنی گەورەی بەدەست نەهێنا، چونکە پێویستی بەڕاهێنانێکی تاقەت پڕوکێن و کاتێکی زۆر دەویست و بۆ هەموو نەخۆشێك نەدەگونجا.

*یەکەمین کەسێك کەبە (کلورو فورم) خەوت:

پزیشکی ئەڵمانی (جوتسس فون لینج) لەدایکبووی ساڵی 1803ز کەدواتر بووە مامۆستای کیمیا لەتەمەنی 21 ساڵیدا یەکەم کەس بوو کە ماددەی کلور فۆرمی لەساڵی (1831)ز دۆزییەوە.

ئەوەی جێی سەرسوڕمانە ئەو کاتەی تایبەتمەندی بەنجکردنی کلۆر فۆرم دۆزرایەوە بڕیاریدا کەیەکەم ئەزموون لەسەر خۆی تاقی بکاتەوەو بووە هۆی ئەوەی کەخوێندکارەکانی هەڵی بگرن کەلەحاڵەتی سڕکردنی تەواوەتیدا بوو بۆچەند کاتژمێرێك بەبێ هۆشی مایەوە

سەرەڕای سەرکەوتنی گەورەی کلۆرفۆرم وەك بەنجکردنی گشتی، ئەوا بەکارهێنانی بەشێوەیەکی پراکتیکی لەدوای ماوەیەکی دوورودرێژ پیادەکرا، ئەمەش بەهۆی چەند هۆکارێکی ئاینی کە (کەنیسە) بەکارهێنانی قەدەغەکرد بوو. هەتا ساڵی (1853)ز ئەو کاتەی شازادە فیکتۆریا (1819–1901)ز شازادەی ئینگلتەرا داواکاری کرد کەبەکار بهێنرێت لەگەڵیدا لەکاتی لەدایکبوونی شا (لیوبولدو شازادە بیاتریس) دواتریش بەکارهێنانی لەبەنجکردندا بڵاوبۆوە بەتایبەتی لەکاتی منداڵبوندا.

بەنجکردن بەهۆی (الأثیر):

(الأثیر) بەنزۆرترین ئەو دەرمانە هاوچەرخە باوانەی بەنجکردنی نەشتەرگەری دادەنرێت و لاوێکی ئەڵمانی بەناوی (فالید یوس کوردس) لەنزیکەی ساڵی 1555ز دۆزییەوە کۆردس لەیاداشتەکانیدا نوسیویەتی و دەڵێت ئەو بوخارێکی نوێی دۆزییەوە بەتێکەڵکردنی زەیتی زاخ بە کهول و ماددە نوێکە ناونرا بە (زەیتی زاخ).

– (زیت الزاج الحلو) کەهۆکارە بۆ سەرگێژ خواردن.

چەند دەیەیەك تێپەڕی و لەڕێگەیەوە کیمیاگەران ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە (کوردس) یەکەمین کەس بوو کە ماددەی (الأثیر)ی دۆزییەوە، بەڵام خودی (کوردس) گرنگی بە دۆزینەوەکەی نەداو پەماکەی پەمەند وەرنەگرت و چووە خانەی لەبیرچوونەوەو نزیکەی سێ سەد ساڵ کەس لای لێنەکردەوەو گرنگی پێنەدا.

مێژوو بەشانازییەوە ناوی سێ لەپزیشکی ئەمریکی بەبیردەهێنێتەوە کەئەوانیش (کرو فورد لونج) و (ولیام مۆرتون)و (تشارلس جاکسۆن) لەگەڵ پزیشکی ئیرلەندی (جیمس سیمسبون) ئەمانە یەکەمین کەسانێك بوون کەگازی پێکەنیناوی و کلورفورم و (الأثیر) یان وەك ماددەی خوێن وەستێن و خەواندن لەکاتی نەشتەرگەریە جیاوازەکاندا بەکارهێنا.

هەر پزیشکەو چیرۆکێکی هەیە:

هەریەك لەو پزیشکانە خاوەن چیرۆکێك بوون بەنمونە (جیمس سیمسبون) (1811–1870ز) یەکەم کەس بوو کە بەنجی گشتی لەمنداڵبوندا بەکارهێناو سەرەڕای داهێنانی بەکارهێنانی (الأثیر) بۆبەنجکردنی گشتی لەکاتی منداڵبوندا بەڵام بە (کلور فۆرم) گۆڕی کە لەساڵی (1847ز) پەماکەی دەرکەوت.

بەڵام دکتۆرو کروفورد ولیا مسون لونج (1815–1878ز)، خووگرتنی بە (إستنشاق)ی (الأثیر)لەپشت دۆزینەوەی گرنگترین دەرمانێك بوو لە نەشتەرگەری هاوچەرخدا.

ئەمەش جێی سەرسوڕمان نیە چونکە (لونج) یەکەم پزیشك بوو کەلەسالی 1842ز (الأثیر)ی بۆبەنجکردن بەکارهێنا.

دکتۆر بونج بەرجەستەی ئارەزوویەکی سەیری دەکرد کەبریتی بوو لە (هەڵمژینی) بەپیادەکردنی ئەم ئارەزوەیش ئارەزومکەی نەدەشکا بەڵکو ئاهەنگی سازدەکرد تاوەکو هاوڕێکانی بەشداری بکەن لەم کارەدا.

لەیەکێك لەو ئاهەنگانەدا یەکێك لەهاوڕێکانی زیادەڕەوی کرد لە هەڵمژینی هەربۆیە بەبێ هۆشی کەوت و بورایەوەو قاچێکی شکا، ئەمە گرنگ نیە، بەڵکو گرنگیەکە لەوەدا بوو کەهەستی بەو ئازارە نەکرد کەوەك باوە ئەم جۆرە کەوتنانە بەدوایدا دێت، ئەمەش سەرنجی (لونج) ی بۆنەوە ڕاکێشا کە (الأثیر) کاریگەرییەکی کارای هەیە لەبەنجکردن دا.

لەسالی (1844ز) پزیشکی ئەمریکی (ولیم تۆماس گرین مۆرتۆن) (1819-1868ز) کەپزیشکێکی ددانی سەرکەوتووە بوو لەشاری بۆستن، بەدوای ڕێگەیەك دەگەڕا کەلێوەی ددان بەبێ ئازار هەڵبکێشێت، هەربۆیە (ویلن گازی پێکەنیناوی بەکارهێناو مۆرتۆن (لۆدنۆم و ئەفیون) بەکارهێنا، بەڵام هەریەك لەم دووانە سەرکەوتنیان بەدەست نەهێنا لە بەکارهێنانی ئەم دوو ماددەیە، ویەکێك لەنەخۆشەکانی (ویلن) مردو بەمەش پاشەڕۆژی وەك پزیشکێکی ددان فەوتا، بەڵام (مۆرتۆن) لەماددەی ئەفیون دا ئەوەی بەدیکرد کەئاکامی ڕازی بەخش نابەخشێت.

لەیەکێك لەڕۆژەکاندا دکتۆر (چارلس جاکسۆن) کەوەك مامۆستایەك لەکۆلێژی پزیشکی کاری دەکرد، ئامۆژگاری کرد کە (الأثیر الکبریت) لەبەنجکردن دا بەکاربهێنێت، کاتێك کە مۆرتۆن لەسەر ئاژەڵ تاقیکردەوە لەئاکامەکانی ئەم ئەزموونە ڕەزامەند نەبوو دواجار بڕوای بەوەهێنا کەهۆکاری فەشەلەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ئەو (الأثیر)ی، بەکاریهێنا وەپاك نەبووە.

ئەوکاتەی مۆرتۆن (الأثیر) ی خاوێنی دەست کەوت و لەسەر سەگەکەی تاقیکردەوە ئەزمونەکە سەرکەوتنی بەدەست هێنا سەگەکە خەوی لێکەوت و هەستی بەلێدانی دەرزیەکە نەدەکرد نەك تەنها ئەوە بەڵکو مۆرتۆن هەولی ئەوەیدا ئەو ئەزمونە لەسەر خوودی خۆی تاقی بکاتەوەو ئەزمونەکەش بەتەواوی سەرکەوتنی بەدەست هێناو کەوتە خەوێکی قوڵەوەو لە سێبتێمبەری (1846ز)و (الأثیر) مکەی لەسەریەکێك لە نەخۆشەکانی کەناوی (ئیبن فروست) بوو تاقیکردەوە کە ئازارێکی توندی هەبوو لە ددانەکانی.

سەرکەوتنەکانی مۆرتۆن دەنگدا نەوەیەکی گەورەی نایەوەو دکتۆر (جون کولینز وارن)ی نەشتەرگەری بەتوانا داوای لێکرد کەیەکێك لە نەخۆشەکانی کەلەنەخۆشخانەی گشتی (بما سا شوتس) بوو بۆ بەنج بکات.

لەڕۆژی 16ی ئۆکتۆبەری 1846ز مۆرتۆن هەستا بەبەخشینی (الأثیر) بۆنەخۆشێك لەڕێی ئامێرێك بۆ هەناسەدانەوەکە خۆی دروستی کردبوو تیایدا هەرئەوەندەی نەخۆشەکە دەستی کرد بەهەناسەدانێکی قوڵ هۆشی لەدەستداو زۆرەکە هێمنیەکی تەواوەتی باڵی بەسەردا کێشا، ئەوەی دیاربوو کە نەخۆشەکە لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا دووچاری هیچ ئازارێك نەبوو.

دوای تەواوبونی نەشتەرگەیەکەو پاشان بەئاگاهاتنەوەی نەخۆشەکە دکتۆر (وارن) ڕووی کردە ئامادەبووان و وتنی:

(بەڕێزینە ئەوەی بنییتان فێڵ و تەڵەکەبازی نەبوو).

بەنجی جێگەیی:

لەچەرخی نوێدا بەنجی جێگەیی بەهۆی کۆکاینەوە بە دیهات کەزانای ئەڵمانی (ئەلبرت نیمان) لەگەڵای (کوکا) لەسالی 1860ز دەریهێنابوو ئەوەشی ڕاگەیاند کەئەم دەرمانە توانای کوێرکردنەوەی هەست و سۆزی هەیە. لەگەڵ ئەوەدا هیچ کام لەپزیشکەکان گرنگیان بەم دەرمانە نەدا

یەکێك لە ڕۆژەکانی سانی 1884ز لەکاتێك کەپزیشکی چاوی نەمساوی (کارل کولر) گوێی ڕاگرتبوو بۆیەکێك لە وانەکان، گوێی لە مامۆستاکەی بوو وتی: زانستی چاو پێویستی بەدەرمانێکە کەخاوەن کاریگەری بەنجی مەوزعی بێت، تاوەکو جێبەجێکردنی نەشتەرگەری چاوی پێڕابیی بکرێت. چونکە ئەو جۆرە نەشتەرگەیانە بەنجکردنی گشتی بۆنابێت، وەك (الأثیر) بەنمونە، کەزۆرجار جۆرێك لەڕشانەوە بەدوای خۆی دەمێنێت و ئەو نەشتەرگەیە بەتاڵ دەکاتەوە کەلەسەر تونکاڵە وردەکانی چاودەکرێت.

لەوکاتەدا (کۆکاین) خۆی هاویشتە ناو عەقڵی (کولر) کاریگەری بەنجکردنی لەسەر زمان بەبیرهاتەوە، هەربۆیە سوربونی خۆی ڕاگەیاند لەوەی کەکاریگەریەکەی لەسەر چاو تاقیبکاتەوە.

ئەزمونەکانیشی لەسەر بۆق سەرکەوتنی بەدەست هێنا، ئەوەشی بۆ دەرکەوت کەبەنجەکە دوای دە دەقیقە لەدانانی سێ قەترە کەمەلگری (2٪) ی کۆکاین بێت دەگوێزێتەوە بۆچاوی ئەو ئاژەڵانەو هەستەکانیان پەك دەخات. بەرەو بەشی چاوی نەخۆشخانە بەڕێکەوت تاوەکو کاریگەری کۆکاین لەسەر نەخۆشەکانی تاقی بکاتەوەو بەمەش سەرکەوتنی بەدەست هێناو ناوبانگی بڵاوبۆوە.

نیوە بەنج:

لێکۆڵینەوەی ئەمریکیەکان و ئەزمونەکانیان لەسەر کۆکاین بەردەوام بوو، پزیشکی دەمار (لیونارد کوینسبخ) هەستا بەلێدانی هەندێك لە گیراوەکەی لەدوو فەقەراتی پشتی سەگێك و ئەوەی بۆدەرکەوت کەدواوەو قاچەکانی پشتەوەی سەگەکە بەتەواوی هەست وون دەکەن، ئەمەش ئاوەڵاکردنی دەروازەیەکی نوێ بوو لەهونەری بەنجکردن دا.. بەنجکردنی درکە مۆخ.. بەڵام پزیشکەکان وریاییان چوو بۆ مەترسیەکی نوێی کۆکایین کەئەویش مەترسی خوو گرتن بوو پێوەی و لێرەوە ڕوانینەکان بەرەو دەرمانێکی نوێ پەرەی سەند

—دۆزینەوەی نۆڤاکیین:

سانی 1904 ز نۆڤاکین شوێنگەی کۆکاینی لەزانستی پزیشکی و بەنجکردندا داگیرکرد، سەرکەوتنی بەدەست هێنا لەجێبەجێکردنی هەموو جۆرەکانی بەنجکردنی مەوزعی. بەنجکردنی چاونەبێت، کەپێکهاتەیەکی لێهاتووی تیادا بەکاردەهێنرێت کەبە (بیوتین) ناسراوە، ئەمە جگە لەوەی کەمتر ژەهراوی تر بوو لەکۆکاین.

یەك لەدوای یەك هەنگاوەکانی سەرکەوتن بەسەر ئازاردا هاوێژرا، و (کورنینیج) سەرکەوتنەکەی ڕاگەیاند لەدرێژ بوونەوەی ماوەی بەنجکردنی مەوزعی بەگیراوەی کۆکاین، لە (20) چرکەوە بۆ (5) کاتژمێر، ئەمەش بە پێچانەوەیەکی بەهێز لەسەر شوێنی دەرزی لێدانەکە پاشان دکتۆر (هینریش بروان) ئەم پێچانەوەیەی بەپێکهاتەی (ئەدرینالین) گۆڕی و پزیشکەکان هەستان بە تێکەڵکردنی ئەدرینالین لەگەڵ نۆفاکین بۆدروستکردنی بەنجکردنێکی مەوزعی ماوە درێژ.

کیمیاگەری ئەڵمانی (فریدریك سالتن) پێش لەسانی 1903ز سەرکەوتنی بەدەست هێنا لەئامادەکردنی (ئەدرینالین)ی دەستکرد.

لەڕێگەی دەرزی لێدانەوە:

دوای سانی 1902ز– بەنجکردن لەڕێگەی دەرزی بەنجەوە پەرەی سەند لەڕێگەی خوێن هێنەرەکان، بەتایبەت لەپاش دۆزینەوەکەی زانای ئەڵمانی (ا. فیسشر) بۆئەو پێکهاتەی کەناسراو بوو بە (فیرونال) لەدوای ئەمەش (مشتقات)ی باربتیورین ی بەکارهێنا وەك: ئەمیسال و نیمبیوتال، پاشان لەدوای سانی (1930ز) سیۆبتۆنی سۆدیۆم (ئەنزافال)ی بەکارهێنا.

لەسانی (1923ز) مرۆڤایەتی سەرکەوتنێکی نوێی بۆنوسرا بەسەر ئازاردا بەدۆزینەوەی کاریگەری (خوێن وەستێن) (المرقد) و بەنجکردنی گشتی پێکهاتەی (ئەسیلین) پاشان دوای چەند ساڵێك لەکەنەدا بەنجێکی گشتی نوێ دۆزرایەوە کە سیکلۆ بروین بوو.

لەسانی (1930ز) دکتۆر (شونسی لیك) پێکهاتەیەکی نوێی ئامادەکرد کەبریتی بوو لە (دایفنسیل ئۆکسید) ئەم پێکهاتەیەش ئەوەی سەلماند کەخێراترین خوێن وەستێن و بەهێزترینیانە لەبەنجکردنی گشتیدا.

بارەکە بەمجۆرە مایەوە، هەنگاو بەهەنگاو سەرکەوتن بەسەر ئازاردا هاتەدی، ئەو هەنگاوانەی کەبە ئۆکسیدی نیترۆز کلوروفۆرم و (الأثیر) دەستی پێکرد، پاشان کۆکاین و نۆڤاکین و ئەسیلین و پێکهاتەکانی، پاشان سیکۆبرویین و پاشان ئەنتر ئەفال و ئەوانی دی، هەتا بەنجکردن بووە زانست و هونەرێکی تایبەت بەخۆی و ئازارەکانی مرۆڤ کەم کردەوەو جێبەجێکردنی مەترسیترین و ئەستەمترین نەشتەرگەری ئاسان کرد.

شیکاری داتاکان لە سیستمی زانیاریە جوگرافیەکان دا

Geographical Information system

فوئاد خالید سەعید
خوێندکاری ماستەر/ بەشی جوگرافیا
کۆلیژی پەروەردە / زانکۆی موسل

سەدەی ئێستە بە سەدەی شۆرشی (زانیاری و تەکنۆلۆژی) ناسراوە وەولە گرنگترین خەسڵەتی ئەوەیە کە بە ئاسانی دەتوانرێت بڕێکی زۆرلە داتاو زانیاریەکان لە سەر دیاردە سرووشتی و مرۆییەکان دەست بکەوێت، لە ڕێگەی بەرفراوانی ئاڵوگۆڕی داتاو زانیاریەکانەوە لە سەرچەم هۆیەکانی میدیای جیهانیەوە، وچڕی ئەم زانیاریانەو ناڕەحەتی بەکارهێنانی و دەستگرتن بەسەریداو وەرگرتنی وئامادەکردنی بۆ سود بەخشین لە بوارە جۆر بەجۆرەکاندا هۆکارێك بوون بۆ سەرهەڵدانی سیستەمی کۆمپیوتەر کە کار بکات لە سەر کۆکردنەوەو عەمبار کردن و چارەسەرو بەڕێوە بردن و شیکاری داتا شۆێنیەکان کە ناسراوە بە سیستەمی زانیاریە جوگرافیەکان Information system Geographical کورتکراوەکەی GIS کە بە هۆکارێکی چاك و گرنگ دادەنرێت لە خوێندنی جوگرافی هاوچەرخ دا بۆ دانان و ڕێکخستنی داتای دیاردە جوگرافیەکان بە شێوەی ژمارەیی وچارەسەرکردن و شیکارکردنی ئالی بەڕێگەی کۆمپیوتەر کە دەتوانین بڵێین ئەمە ڕێگەیەکە بۆ شیکاری شوێنی زانیاریە جوگرافیەکان و دەرخستنی بە پێوەرێکی یەکگرتوو.

ئەم سیستەمە بواری کردووەتەوە بۆ زۆرێك لە کردارە زیندووەکانی جوگرافی کە بووەتە هۆی ڕاڤە کردنێکی گشتگیر دیکەو شیکارێکی چاکتر وپێشبینی کردنی وردتر بۆ کێشە جوگرافیەکان، وکارایی زیاتری جوگرافی بۆ پلاندانان و گەشە پێکردنی شوێنەکان، ئەم لێکۆڵینەوەیەشمان بابەتێکە دەکۆڵێتەوە لە چارەسەرکردن و شیکاری داتاکان لە GIS[1] دا کە هۆکارێکی گرنگ وکارایە لە لێکۆڵینەوە جوگرافیە هاوچەرخەکان دا بۆ دانانی بنکەی داتایی فراوان بۆ دیاردە جوگرافیەکان، لەشێوەی ژمارەیی دا کەچارەسەر وشیکاری ئالی بکات بەڕێگەی کۆمپیوتەر و پارێزگای سلیمانی کردوەتە بابەت بۆ جێبەجێ کردنی واقعی

---

[1] - جوگرافی ناسەکان سەرایا کورتکراوەکەی بە کاردەهێنن کە (GIS) •

(GIS) سوودوەرگرتن لەو داتایانەی کە هەیە سەبارەت بەم پارێزگایە ولەبەردەست دایە،

لە زوربەی لێکۆڵینەوە جوگرافیەکان دا بۆ شیکارو مامەڵە کردن لەگەڵ داتاکان دا پێویستمان بە هەرێم یان یەکە ئیداریەکان دەبێت کە ئەم کارەش لەمەو پێش بە رێگە تەقلیدیەکان بووە، وەمەندێك جار بۆ چارەسەرو شیکاری داتا کان پێویستمان بە ژمارە دەبێت و گۆڕینی بۆ وێنەو شێوەی بەیانی یان نەخشەی داتاکان، GIS ی ئەمرۆش بە رێگەیەکی نمونەیی دادەنرێت کە بە هۆیەوە بە سەر بەربەستەکان دا زاڵ بووە کەرێگەی دروست کردن و دانانی وێنەو شێوەکان لە سەر نەخشەوبە جیاو شیکاری شوێنی(التحلیل المکانی) بۆ زانیاری یە جوگرافیەکان، لەمەدا GIS توانایەکی بەرزی هەیە لە چۆنیەتی کار کردن لەگەڵ ئەو هەموو داتاو زانیاریە جۆر بە جۆرانەداو پەیوەندی بەستن لە نێوانیان دا بۆ فەراهەم هێنانی شیکاری شوێنی و دەرچوون بە دەرئەنجامی باش و پوختەوە.

ئامانجی لێکۆڵینەوە

ئامانجی ئەم لێکۆڵینەوە بەکارهێنانی تەقەنیاتی (GIS) ە کە گرنگترین سیستەم ی چارەسەرکردنی داتای زانیاریە شوێنیەکانە لە رێگەی شیکار ی سەرچاوەی بنکە داتایەکانی جوگرافیا کە هەڵدەستێت بە خستنە رووی کارو ئالیەتی ئیشکردن و جێبەجێ کردن و دەرخستنی کارایی بە توانستێکی بەرزەوە – لە جێ بەجێ کردن و رێك و پێك کردنی بەشێوەی زانیاری تەواو دەرکردنی ئەو زانیاریانە–

تیۆری لێکۆڵینەوە

تەتبیق کردنی رێگەی زانستی یە بۆ گەیشتن بە ئامانجی لێکۆڵینەوەکە (کەلەسەرەوە ئاماژەمان پێکرد) روون کردنەوەی خشتەکان و. ....هتد، ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەم تیۆرە پێشکەش دەکات: –

گرنگی سیستەمی زانیاریە جوگرافیەکان GIS بە تەنها لە تەتبیق کردنی جوگرافیادا خۆی نابینێتەوە بەڵکو بواری چارەسەر وشیکاری داتا شوێنیە کانیشە بەشێوەی زانستی پێشکەوتووی بەرز بە بەرنامەیەکی سیستەمی شیکار بەڵکو لەوەش زیاتر کاریگەری لەسەر چاکردنی پرۆگرام و بەرەوپێش بردنی جوگرافیاداهەبووە

کێشەی لێکۆڵینەوە

مەنهەجی لێکۆڵینەوە

ئەم لێکۆڵینەوە پشت بە مەنهەجی سیستەمی شیکاری بەستووە لە چارەسەر وشیکارو خستنە روو دەرئەنجام ، لە سەرەتادا GIS ئەوەی پێشکەشی دەکات بریتی یە لە کردارەکانی چارەسەرو شیکاری داتاو زانیاری یە جوگرافیەکان، هەروەها بیرۆکەیەك لە بارەی بەکارهێنانی بەرنامە کۆمپیوتەریەکان بۆ چارەسەرو رێك و پێك کردنی نەخشەکان پێشکەش دەکات.

قۆناغەکانی لێکۆڵینەوە

یەکەم: سیستەمی زانیاری یە جوگرافیەکان.
Geographical Information system

دووەم: دانانی بنکەی داتا جوگرافیەکان.
Geodatadase

1- داتای شوێنی Spatial data

2- داتای وەسفی Attributes data

سێیەم: داخلکردنی داتا شوێنی یەکان بۆ ناو کۆمپیوتەر.

چوارەم: داخلکردنی داتا وەسفیەکان بۆ ناو کۆمپیوتەر.

پێنجەم: چارەسەرو شیکاری بنکە داتایەکان.

شەشەم: دەرئەنجام و هەڵێنجراوەکان

شێوەی ژمارە (2) شوێنی پارێزگای سلێمانی لە عێراق دا [2]

یەکەم: ناساندنی سیستەمی زانیاری یە جوگرافیەکان GIS؛

لە بەرئەوەی کە بە تەنها جوگرافیا نییە ئەم سیستەمە بەکاردەهێنێت و پسپۆرە جیاوازەکانی دیکە ئەم سیستەمە بەکار دەهێنن(بەپێی پێویستی خۆیان) بۆیە ناتوانین پێناسەیەکی تەواو گشت گیری بۆ بکەین بۆ یە بە پێویستی کە پێناسەی هەندێ پسپۆر لەم بوارە دا بخەینە ڕوو:

1- پێناسەی Burrough: [3]

GIS کۆمەڵێک بەرنامەی کۆمپیوتەری یە کە بەوە دەناسرێت توانایەکی باشی هەیە بۆ داخڵکردن و کەمبار کردن و گەڕانەوە و چارەسەر و شیکاری داتا ی بەشێک لە سەر زەوی.

2- پێناسەی محمد عبد الجواد محمد علي: [4]

سیستەمێکی تەواوە هەڵدەستێت بە کۆکردنەوە و ئەمبار کردن و گەڕانەوە و چارەسەرکردن و شیکردنەوە و خستنە ڕووی داتاکان کە پشت بە ئەحداثیاتی xy شوێنەکان دەبەستێت لەسەر زەوی.

3- پێناسەی (Dangermond) [5]

دینجرموند دامەزرێنەر و سەرۆکی مەڵبەندی لێکۆڵینەوەی سیستەمی ژینگەیی ئەمریکی‌یە کە بە (ESRI) ناسراوە(بەربلاوترین مەڵبەندو دامەزراوی بەناوبانگە کە لەبواری داهێنان و بەرەوپێش بردنی GIS دا کاردەکات) باشترین پێناسەیە کە لای زۆرێک لە جوگرافی ناسەکان پەسەندە وچەندین پێناسەی بۆ GIS کردوە لە نێوان ساڵانی 1988-1998 دوایین پێناسەی دەڵێت:

کۆمەڵێک تەتبیقاتە لەسەر هەر بەنامەیەکی کۆمپیەتەر، کە بە هۆیەوە خەزن و شیکار و خشتەڕووی چینە لێکدراوەکان بە زانیاری جوگرافی کە (سیستەمی زانیاریە جوگرافیەکانە) بکات کە دەتوانێت ئەمانە بەئەنجام بگەیەنێت:

أ/ خستنە ڕووی هەر دیاردەیەکی جوگرافی بە دەبرینێکی بیرکاریانە لە ڕێگەی ئەحداثیاتەوە

ب/ توانای خستنەڕووی نەخشەی ناوچەیەکی هەیە کە هەریەکێک لەو دیاردانە تێدا چینێک زانیاری بێت تیایدا، ئاسانی لێکدانی ئەو چینانەکان.

ج/ توانای خستنەروو گەڕانەوەی زانیاریەکان دوای داخڵکردن و درووست کردنی بنکەداتایەکان.

ء / دروست کردنی نمونە لە وداتاجوگرافیانە یاخود لە داتا وەسفیەکان.

4-پێناسەی دکتۆر قاسم دویکات: [6] GIS هۆکار وئەدەواتێکە بۆ بەکارهێنانی داتاکان لە ڕووی:

- کۆکردنەوەی داتا (لە سەرچاوە جیاوازەکان)
- ئەمبارکردنی داتاکان (بە شێوەی ژمارەی بەرێگەیەکی کارایی چاک)
- ئیدارەدانی داتاکان (یەکپێکرتن و لێک ئاڵانی داتاکان بۆ سودی زیاتر)
- گەڕانەوەی داتاکان (خستنەڕووی داتاکان بە ئاسانی)
- گۆڕانکاری و گواستنەوەی داتاکان (گواستنەوەی داتاکان لە پێوەرێکەوە بۆ پێوەرێکی دیکە)
- شیکاری داتاکان (بۆ دروستکردنی زانیاری تازە)

لە کارە گرنگەکانی سیستەمی زانیاریە جوگرافیەکان GIS

ئەم چەند خاڵە هەندێك لە کارە گرنگەکانی(GIS) ە: -

[2] -سود وەرگیراوە لە نەخشەیەک بە پێوەری 1: 1.600.000 سم

[3] د. خلف حسين علي، الد ليمي، نظم المعلومات الجغرافية GIS أسس وتطبيقات، طبعة الاولى 2006، دار الصفاء – عمان، 2006

[4] ـ نفس المصدر، ص 19

[5] ـ أ.د. سميح أحمد محمود، أساسيات نضم المعلومات الجغرافية وتطبيقاتها في رؤية جغرافية، طبعة الاولى، دار الميسر للنشر والتوزيع، عمان 2005، ص57

[6] ـ د. قاسم دويكات، أنظمة المعلومات الجغرافية، طبعة والاولى، جامعة مؤتة، الارس 2000

1-داخڵكردنی داتا كان بۆ ناو كۆمپیوتەر بە پێی سروشتی داتاكان وبەشێوەی ژمارەیی (Digital)

2- پەیوەست كردنی ئەو داتایانە كە داخڵكراون بە شوێنەكانیانەوە لە ڕێگەی ئە حداثیاتی جوگرافیانەوە.

3- گەڕانەوەی داتاكان‌و شیكار كردنیان، وگەڕان بەدوای زانیاریيە شوێنیەكان بە پشت بەستن بە خشتەی زانیاریە وەسفیەكان، وبەخشینی زانیاری وداتا لە سەر هەرناوچەیەك كە دیاری بكەیت، زانینی ڕوبەرو دوری نێوان دوو شوێن

4- ڕێك وپێك كردن‌و گۆڕان‌و گواستنەوەی زانیاری لە جێگەیەكەوە بۆ جێگەیەكی دیكەو جیاوازی كردن لەنێوانیان دا جگە لە زیادكردن‌و لێك دانی چینە (طبقات) جیاوازەكان لە یەك شوێن دا وناساندنی داتاكان ودیاری كردنی شوێنەكەی.

5-چارەسەرو شیكاری داتا وەسفیەكان‌و پۆلێن كردنی ناوچەیی بەپێی هەرپێوەرێك بتەوێ.

6 -پرسیار كردن لەهەموو بوارە جوگرافیەكان داو وەڵام خێرا لەلایەن بەرنامەكانیGIS وە.

7- دابەزاندنی وێنە بەرزی زەوی ئالی (3D) بۆ دیاردە سروشتی‌و مرۆییەكان ڕونكردنەوەی واقیعیانەتری ئەو دیاردانە. كە (XYZ) دەناسرێت هەروەك لە نەخشەی ژمارە ()دیارە.

8- دابەزاندنی وێنە فەزاییەكان‌و لێكدانی لەگەڵ نەخشەكاندا بۆ زیاتر خستنە ڕووی نەخشەكان‌و هەمە جۆریان.

9- دروست كردنی ماوەی كاریگەری دیاردەكان لە سەر شوێنەكان (Buffers) بەنمونە ماوەی كاریگەری پیس كردنی ژینگە لە لایەن كارگەی چیمەنتۆی سلیمانیەوە

10- دەرخستن‌و دیاربوونی بابەتەكان (Themes) لە سەر نەخشەو خستنە ڕووی بە ڕێك‌و پێكی بە پێی پێویست.

بەشێوەیەكی گشتی GIS توانای وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارانەی هەیە:

- فلأنە دیاردەی جوگرافی دەكەوێتە كوێوە.
- پەیوەندی دیاردەیەك بە دیاردەكانی دیكەوە بەنمونە خاك بە ڕووەكەوە.
- هەژمارەكردن‌و ژمارەی مرۆڤ یاخود دیاردەكان چەندە لە كات‌و شوێنی دیاری كراو دا
- وەڵامی پرسیارانێك ئەداتەوە كە پەیوەستە بە كرداره ژمێریاریەكانەوە(وەك كۆكردنەوە، لێدەركردن، لێكدان. ...هتد) .
- وەڵامی پرسیارە زانستیيە مەنتقیەكانی وەك گەورەتر، بچوكتر، یەكسانە. ...هتد دەداتەوە

دووەم : دانانی بنكە داتایی جوگرافی لە GIS دا (Geodatabase)

داتا لەگەڵ زانیاری دا جیاوازی هەیە، داتا بریتیيە لە كەرەستەی یەكەم كە لە زانیاریەكان دا كورت دەكرێتەوەو پوخت دەكرێت، مادەیەكی خاوە كە كە لەو داتایانە پێك هاتووە كە هێشتا بەكارنەهاتوون‌و ڕێك نەخراون، بەلأم زانیاریەكان بریتیيە لە بەرهەمی چارەسەرو شیكاری داتاكان یاخود پێكهاتەیەكی كورت كراوەیەلە ناوەڕۆكی داتاكان كە لە پەیوەندی‌و جیاوازی و.......هتد ی داتاكان هەڵێنجراوە، لە ڕێگەی تەتبیق كردنی مەنهەجە ئاماری‌و بیركاریەكان كە بنچینەیە بۆ بڕیار دان لە دوای بەڕێوە بردن‌و چارەسەرو شیكاری داتاكان بەشێوەیەكی ورد [7]. بنكە داتاییەكان لە GIS دا بە كۆكراوەی زانیاریەكان دادەنرێت كە زانیاریەكی زۆری دیاردە جوگرافیەكانی تێدا یە لە هەموو ڕویەكەوە جگە لە زانیاری گشت گیر لە سەر ئەو دیاردەیەی كە بنكە داییەكەی بۆ دانرا وە،

ئامانج لە دانان‌و ڕێك‌و پێك كردنی ئەم بنكە داتا جوگرافیە، كار كردنە لە سەر ئەو داتایانە كە دوو جۆرن: - [8]

أ- داتا شوێنیەكان (Spatial Data)

ئەو ڕەگەزەی بنكە داتا جوگرافیەكانە كە نەخشەی لێی دروست دەكرێت لە سێی شێوەدا وێنا دەكرێت لە GIS دا (وەك لە نەخشەی ژمارە (3) خراوەتە ڕوو)

1- داتا خاڵیەكان (point data) كە شوێنی دیادە جوگرافیەكانی پێ دیاری دەكرێت

2- داتا هێڵیيەكان (line Data) سنورەكان‌و ڕێگاوبان‌و ڕوبارەكان. ...هتد پێ دیاری دەكرێت.

3- داتا ڕوبەریەكان (polygon Data) بۆ دروست كردنی ناوچەكان بەكاردەهێنرێت بۆنمونەشێوەی ژمارە (4) ڕووبەرو شوێنی ناوچەی پیشەسازی‌لەشاری‌سلێمانی‌دیاری‌كردووە.

---

[7] -قسم دویكات، نظم المعلومات الجغرافية النظرية والتطبيق، طبعة الاولى، الاردن 2003 ص 71

[8] - انترنێت (HTTP:// WWW.CAD magazine.net /tutorial ArcView 25/3--2005

شێوەی ژمارە (3) نواندنی داتا شوێنیەکان لە G I S دا

شێوەی ژمارە (4) (داتا ڕووبەریەکان) ڕووبەرو شوێنی ناوچەی

شێوەی ژمارە (5) پیشەسازی لە شاری سلێمانی( ) داتای وەسفی پارێزگای سلێمانی ( )

ب/ داتا وەسفیەکان: (Attribtes Data)

بە داتا ناشوێنیەکانیش (No spatial Data) ناو دەبرێت سیفات وناساندنی تایبەتی داتا شوێنیەکان دەگرێتەوە کە (هێڵ، خاڵ، ڕووبەر) یەك داگیر ئاکات لەسەر زەوی بە داتا شوێنیەکانەوە لکاوە بە ژمارەیەکی ناساندنەوە (ID Number) کە دەیناسێنێت بەو ڕەگەزەی کە داتا کەی بۆ ئامادەکراوە لە شێوەی خشتەی سەربەخۆ لە GIS دا هەڵدەگیرێت کە لە شێوەی ژمارەیی‌دایە(Quantitative) وەك ئەو ڕووبەرانەی کە دەست دەدەن بۆ کوشتوکاڵکردن یاخود تێکڕای باران بارین و بەرهەم هێنان. ....هتد.

داتا وەسفیەکان بەتەنها ژمارەیی (الکمیە) نین بەڵکو جۆری(النوعیە) یشیان هەیە وەك ناوی ناحیەو شارو هەروەسفێکی نا ژمارەیی کە بۆ دیاردەکان دەکرێت، وەك لە وێنەی ژمارە (5) دا داتای وەسفی پارێزگای سلێمانی خراوەتەڕوو.

سێیەم: داخڵکردنی داتا شوێنی‌یەکان بۆ ناو کۆمپیوتەر.

GIS بەوە دەناسرێت کە ناتوانێت لە داتای جوگرافی تێبگات ئەگەر نەکرێتە شێوەی ژمارەیی کە کۆمپیوتەر دەتوانێت بیخوێنێتەوە بۆیە داتا شوێنیەکان دەگۆڕێت بۆ شێوەی وەرەقی کۆمپیوتەری کە ئێمە بە نەخشە ناوی دەبەین بۆ ئەو ناساندنەش پێویستمان بە ئامێری سکانەر (Scannar) دەبێت بۆ گۆڕینی نەخشەی وەرەقەیی پارێزگای سلێمانی بۆ داتا ڕووبەریەکان (Vector) ولەویشەوە بۆداتای هێڵی ئاراستەیی(Vector) (هەردووکیان توانای بەکارهێنانیان هەیە لە GIS دا) ئەمەش بۆ ئەوەی کە کۆمپیوتەرو GIS بتوانن دیاردە جوگرافیەکان وێنابکەن بەوردی وبەکارهێنانی لە کاتی پێویست دا بۆ

[9] 7-نەخشەی ئەساسی شاری‌سلێمانی، وەرگیراوەلە: سەرۆکایەتی شارەوانی سایمانی، بەشی هونەری 25/6/ 2006

[10] 7-نەخشەی ئەساسی شاری‌سلێمانی، وەرگیراوەلە: سەرۆکایەتی شارەوانی سایمانی، بەشی هونەری 25/6/ 2006

[11] -بۆ دانانی داتای وەسفی شاری سلێمانی سود وەرگیراوە لە کمال خیاط، الواقع الاقتصادي - اجتماعي لمحافظة السليمانية.

لێکۆڵینەوەکان جگە لەوەی ڕێگای بەکارهێنانی نەخشەو کردارەکانی GIS ئاسان دەکات.

لەم لێکۆلینەوەشدا بنکە داتای شوێنیمان بۆ پارێزگای سلێمانی داناوە کە کۆمەڵێك داتای شوێنی (نەخشە) یە، چەند نەخشەیەك[12] خراوەتە ڕوو کە داتاکانی پارێزگاکەی بە شێوەی چین چین (Layer) لە بەرنامەی ئارك ڤیو (Arc view) دا تێدایە (کە ڕووبەری قەزاکان چینێك، ڕووبارو لقەکانی چینی دووەمو ڕێگاوبان چینی سێیەم، دەریاچەکان چینی چوارەم، سنوری پارێزگاو قەزاکان چینی پێنجەم وشەشەم و.......هتد) کە وەك ئاماژەمان پێکرد ئەو داتایانەن کە شوێن داگیر دەکەن لە سەر زەوی.

ئامانج لە دانانو دروست کردنی ئەم چینانە بریتییە لە دەرخستنی جیاوازیو پەیوەندیو ئاسانی شیکارو ڕاڤەکردن بۆ دیاردە جوگرافیەکانی ناوچەکەو بە هەمان شێوە لەگەڵ ناوچەکانی دەوروبەریو کاریگەری هەموو شیکارو ڕاڤەو پەیوەندیو جیاوازیەکان لە سەر مرۆڤ و کاریگەری مرۆڤیش لە سەر دروست بوونی ئەو بارە، شێوەی ژمارە (6) نەخشەی قەزاکانی پارێزگای سلێمانی دەخاتە ڕوو.

چوارەم: داخڵکردنی داتا وەسفیەکان بۆ ناو کۆمپیوتەر:

داتا وەسفیەکان لە GIS دا کراونەتە بنکەی داتایی بە هۆی (Keydoard) ی کۆمپیوتەرەکەوە، ئەو داتایانەن کەوەك کەرەستەی خاوی سەرەتایی لە سەر دانشتوانو کشتوکاڵو پیشەسازی و. ....هتد لەسەر ئاستی یەکەی بەڕێوەبردن ی ناو پارێزگا کۆکراونەتەوەو خراونەتە ناو کۆمپیوتەرەوە هەروەك لە شێوەی ژمارە (5) دا داتا وەسفیەکانی پارێزگای سلیمانی خراوەتە ڕوو.

ئەوەی گرنگو جێگەی بایەخە لە GIS دا ئەوەیە کە لە توانادایە تازەکردنەوەو زیادکردنو لابردنی بەردەوامی داتا وەسفیەکان بێ

پێنجەم: چارەسەرو شیکاری بنکە داتایەکان لە GIS دا:

GIS توانایەکی باشی پێوە لکانی داتا شوێنیەکان (نەخشە) ی هەیە لەگەڵ داتا وەسفیەکان دا ئەمە گرنگترین خەسڵەتە کە GIS لە بەنامە کۆمپیوتەریەکانی دیکە جیا دەکاتەوە ئەمەش بنکەی پەیوەندییە بۆ ئاسانکاری کردارەکانی شیکارو چارەسەری داتاکان [13] بە شێوەیەکی کارا لە ناو چینەکان دا.

بەرنامەی ئارك ڤیو (Arc view) مان بەکارهێناوە بۆ شیکردنەوەی داتاکان، ئەم بەرنامەیە لە بەرنامە تەتبیقیەکانی GIS ە کە بەرهەم هێنانو شیکاری چارەسەرکردنی داتاکان دەکاتو توانای هاوکاری کردنی زۆر باشی هەیە لەگەڵ بەنامەکانی دیکەی GIS دا لەوانە R2V , Auto CAD Arc Info , Map Info, وەهەروەها توانای بەکارهێنانی وێنە ئاسمانیەکانو (البیانات الفضائیة والصور الجویة) هەیە بەشێوەی فایلاتی (BMP , JPEJ ,TIFF) ، بەکارهێنانی فایلاتی خشتەی جۆری (DXF) وئەم بەرنامەیە لە بەرهەمی مەڵبەندی لێکۆڵینەوەی سیستەمی ژینگەیی ئەمریکییە کە بە (ESRI) ناسراوە.

بەرنامەکە لە پێنج بەش پێك هاتووە[14] ئەوانیش View , Tabular, chart, Layouts , scrapts , کە پیشان دان، خشتە، شێوەو هێڵە بەیانیەکان، دەرکردنی نەخشە ، دەقە نوسراوەکان ، کە هەموویان لە فایلێکدا هەڵدەگیرێت بە ناوی (Project) .

هاتوین بنکە داتایمان بۆ هەریەك لەو چینانە دروست کردووەو داتا وەسفیەکانمان پێوە لکاندووە بۆ ئەوەی نەخشەی جۆر بەجۆرمان بۆ بەرهەم بهێنێت (Theme) لە ڕێگەی ئیمازی (Edit Legend) و هەڵبژاردنی شێوە گونجاو بۆ گۆڕینی داتا وەسفیەکان وێناکردنی لەسەر نەخشەکان کە هەریەك لەوانە بابەتێکی دیاری کراون،

ئەمەش هەندێك لەو شیکارو چارەسەرکردنانەی بەنامەی Arc view وە بۆ داتاکان:

1- شیکاری داتا وەسفیەکان Attrebute Data Analysis :

---

[12] بۆ دانانی نەخشەی پارێزگای سلێمانی سود وەرگیراوە لە، شازاد جمال جلال فتح اللة ، تحلیل؟ إستعمالات الارض ضمن المحطط الاساس لتحدید إتجاهات النمو العمراني لمدینة السلیمانیة، رسالة مقدمة الی مرکز التخطیط الحضری و الاقلیمي للدراسات العلیا جامعة بغداد، کجزء من متطلبات نیل درجة الماجستیر علوم في التخطیط الحضری والاقلیمي بإشراف: د. مهندس صباح فاضل الرحماني ، د. هادی عبدالمحسن العنکي، شباط 2000 م، ص 104

[13] قسم دویکات، نظم المطومات الجغرافیة للنظریة والتطبیق، طبعة الاولی، الاردن 2003 ص 71

[14] - أنترنێت (HTTP:// WWW.CAD magazine.net /tutorial ArcView 25-3-2005

وەك باسمان كرد GIS دەتوانێت بنكەی داتا وەسفیەكان بلكێنێت بە داتا شوێنیەكان(خشەكانەوە)ەوەو گرتنەبەری چەندەها ڕێگای شیكارو چارەسەری ئەو داتایانە لەوانە پۆلێنكردنی داتا وەسفیەكان‌و دروست كردنی چینی نوێ لێیان كە لە چینە سەرەكیی‌یەكە جیاوازترەو دیاردەیەك لە دیاردە جوگرافیەكان دەخاتە ڕوو بۆ نمونە دروست كردنی چینی‌ڕوبەری پارێزگا، قەزا، ڕوبار، دەریاچە، ڕێگاو بان. .....هتد

شێوەی ژمارە (7) ژمارەی دانشتوانی قەزاكانی پارێزگای سلێمانی

ئەم كردارەش بەم ئیعازانە ئەنجام دەدرێت:

لە شریتی (Tack dar) دا كلیك لەسەر (Theme) بكەو پاشان لە سەر (Edit Legend) لە بەشی (Legend type) یشدا پلەپلەیی ڕەنگەكان (Graduated color) هەڵبژێرە وە لە بەشی پۆلێن دا (Classification) جۆری تایبەتمەندیەكە (كە لەسەر ئەو بنچینەیە پۆلێنەكەمان بۆ دەكات) هەڵبژێرە لەدوایدا OK نەخشەیەك دەردەكەوێت كە پۆلێن كراوە لە سەر بەها تازەكە كە داومانەتێ لەسەهەر ئاستێ. وە ك شێوەی ژمارە (7) نەخشەی ژماری دانیشتوانە لە قەزاكانی پارێزگای سلیمانی دا كە دوای ئەوەی پۆلێنمان كردووەو پلەپلە ییمان داوەتێ.

2- ناساندن‌و گەڕانەوەو خستنە ڕووی داتا كان (Identify)

لە گرنگترین كارە كانی ئەم بەنامەیە ئەوەیە هەركاتێك بمانەوێت بە یەكێك لەم دوو ڕێگایە داتا كان لە شوێنی (لە سەر نەخشە) خۆیدا دەخاتە بەچاومان:

ڕێكەی یەكەم: بە تەنها دەست نیشان كردنی(كلیك) (ID) لە سەر (Tool bar) و سەهمی ماوسەكە خستە سەر ئەو ناوچەیەی كە دەمانەوێت داتاكانی بخەینە ڕوو لە سەر نەخشەكەو كلیك كردن لە سەری خشتەیەكت بۆ دەكاتەوە بەناوی (identrify Results) كە داتای تایبەتی ئەو شوێنەیە كە كلیكمان لە سەر كردبوو (شێوەی دیاردەكەو زنجیرەی ناساندن‌و هەر داتایەكی وەسفی دیكە كە پێش وەخت سەبارەت بەو دیادەیە-شوێنە- تۆماركراوە تێدایە)

ڕێگەی دووەم: بە بەكارهێنانی خشتە وەسفیەكان: بە كلیك كردن لە هەر ڕیزێك لە خشتەكە ئەو ناوچەو ڕەگەزە جوگرافیەمان بۆ دیاری دەكات كە كلیكمان لە سەر خشتە وەسیفیەكەی كردووە ئەو داتایەی ناو خشتەكەش داتای ئەو ناوچەیە كە دیاری كرد بۆمان، بێجگە لەوەش ڕەنگی ئەو ناوچەیە دەگۆڕێت جیاواز لە ڕەنگی ناوچەكانی دیكە . شێوەی ژمارە (8) ناساندن‌و گەڕانەوەی داتا (ID) ی شاری سلیمانیمان بۆ ڕوون دەكاتەوە لە نێو پارێزگای سلیمانی دا.

3- دروست كردنی(Chart) ونواندنی لە سەر نەخشەكان

یەكێكی دیكە لە كارە گرنگەكانی ئەم بەرنامەیە ئەوەیە كە لە توانایدا یە داتاكان بە شێوەی بەیانی (چارت) بخاتە ڕوو كە ئەویش یان ڕاستەو خۆ یان نواندنی لە سەر نەخشەكان بەم شێوەیەی خوارەوە:

دروست كردنی چارتو نواندنی لە سەر نەخشەكان لە Arc view دا دەچینە سەر theme كلیك لەسەر Edd Legend دەكەین ویندۆ یەكمان بۆ دەكاتەوە لە بەشی Legend type دا Charts هەڵدەبژێرین ویندۆیەكمان بۆ دەكاتەوە لە بەشی field دا جۆری ئەو داتایە هەڵدەبژێرین كە دەمانەوێت چارتی بۆ دروست بكەین لە سەر نەخشەكە پاشان Add پاشان لە بەشی Chart type دا جۆری چارتەكە هەڵدەبژێرین كە دەمانەوێت لە سەر نەخشەكە بنوێنرێت پاشان بۆ Properties ویندۆیەك دەكرێتەوە كە بەناوی pie Chart Properties لە بەشی Size field دا جۆری ئەو داتایە هەڵدەبژێرین كە دەمانەوێت چارتی بكەین پاشان لە بەشی Size Minimum دا بچوكترین قەبارەی چارتەكەو لە بەشی Maximum Size دا گەورەترین قەبارەی چارتەكە دیاری دەكەین، O K دەكەینو پاشان Apply دەكەین، لە سەر نەخشەكە ئەو چارتەی داوامان كرد بوو دەبینرێت وەك لە شێوەی ژمارە (9) ڕوبەری قەزاكانی پارێزگای سلێمانی چارت كراوە.

بۆ دروست كردنی چارت بە تەنها، لە Arc View دا دێینە دەچینە ناو خشتەی داتا وەسفیەكان كلیك لە سەر ئایكۆنی Chart لە Tool Bar دا دەكەین یاخود لە Table دا كلیك لە سەر Chart دەكەین، ویندۆیەك دێتە پێشەوە بەناوی Chart properties لە بەشی field دا جۆری ئەو داتایە هەڵدەبژێرین كە دەمانەێت چارتی بۆ دروست بكەینو لە بەشی Ladel series uing دا ئەوپێوەرە هەڵدەبژێرین كە لە كلیلی نەخشەكە دا بەرامبەر چارتەكان دەنوسرێن دەتوانین هەر شێوەیەك لە شێوەكانی نواندنی داتاكان بە چارت كە هەیە هەڵبژێرین (بازنە، عەموود، ....هتد) پاشان O K دەكەین ودەبینین كە چارتەكەی بۆ دروست كردووین.

شەشەم: دەرئەنجامو هەڵێنجراوەكان

لە گرنگترین دەرئەنجامەكانی ئەم لێكۆڵینەوەیە ئەوەیە كە جوگرافیا توانیویەتی بچێتە ناو زانیاریو تەكنۆلۆژیای سەردەمەوەو هەموو تازەگەریەكانی ئێستەی بەكارهێناوە بۆ زیاتر بەرەو پێش چوونی زانستی جوگرافیو شیكاری زیاترو زۆرترو پڕ پێز دیكە لە هەموو بەشە جیا جیا كانی خۆی دا.

ئەمە بووتە هۆی بەدەست هێنانی دەرئەنجامی زۆرو وردو دروست دیكە لە هەموو لێكۆلینەوە شوێنیەكاندا بۆ بە دەست كەوتنی نەخشەی سێ لا (ثلاثیة الابعاد) و خشتەو چەندین شێوەی بەیانیو كورتكراوە ئاماریەكان. ...هتد

لە هەموو ئەمانە گرنگتر ئەوەیە كە لەGIS دا بەهەمیشەیی تازەكردنەوە هەیە لە داتاكان دا و بەراورد كردنی لەگەڵ داتا كۆنەكان دا و دەرخستنی هەموونەو هۆكارانە كە ئەو گۆڕانكاریانەی هێناوەتە دیو ڕێكخستنی ئەو زانیاریانە بە شێوەی چین چین كە باشترین ئیشێكە كە لە بەرنامەی GIS دا دانراوە كە ئاسانكاری لە شیكار وكرداره بیركاریەكانو پەیوەندیەكانو پێكەوەبەستن ی داتاكانی كردووە . لەبەر ئەوە ئەم بەرنامەیە (GIS) زۆر سودی بە جوگرافیا گەیاندووە بە جۆرێك كە بردریەتیە ڕیز ی زانیاریە هاوچەرخەكان كە بەردەوام لە بەرەو پێش چوون دان.

کات و وەرزو کاریگەرییان لەسەر ڕەفتارەکانی مرۆڤ

د. ئەنیس فەهمی

وەرزی زستان چی لە جەستەو ڕەفتارەکانی مرۆڤ دەکات وا شەوگارە ساردەکانیشی چ پاشماوەو کاریگەرییە درێژەکانی بەجێدەهێڵێت؟!

ڕۆژێکیان لە ویلایەتی نیوجرسی پارێزەرێک دەچێتەلای پزیشک و پێی دەڵێت: ئەم حاڵەتە چاربۆچار توشی هاتم، کاتێک دنیا تاریک دەبێت لەوەرزی زستاندا، مەزاجم تێکدەچێت و هەست بەداهێزران و تەمبەڵییەک دەکەم کە ئارەزووی هیچ کارێک ناکەم، خەوەکەشم تێکدەچێت و شەوانە پازدەجار هەڵدەستم و لەکاتژمێر دەڕوانم، هەروەها زۆر ئارەزووی شیرینی دەکەم. ...

حاڵەتی ئەم پارێزەرە شتێکی دەگمەن نییە، چونکە لە توێژینەوەیەکدا لەنیویۆرک تێبینی کرا کە سێ یەکی کەسە کامڵەکان لەوەرزی زستاندا مەزاجیان تێکدەچێت و (6٪) یان دووچاری خەمۆکی دەبن.

(مایکل ترومان) پسپۆڕی نەخۆشیە دەروونیەکان دەڵێت دووچاربوونی هەر کەسێک بەم نەخۆشییە کەپێی دەڵێت (تێکچوونی ڕیژانی وەرزیی)، کەلەوەرزی زستاندا ڕوودەدات بەتەنها حاڵەتێکی مەزاجی نییە، چونکە دەکرێت تاوەکو پێنج شەش مانگ بەردەوام بێت و کەسی دووچاربوو توانای کارکردنی نەمێنێت و، یان کاری زایەندی بەهیچ شێوەیەک بەئەنجام نەدات، لەگەڵ ئەمەشدا ئەم حاڵەتە بەهاتنی وەرزی بەهار نامێنێت، هەرچەندە هەندێک جار کاردەکاتە سەر ڕەوتی ژیان بەبەردەوامی.

نیشانەکانی تێکچوون:

گرنگترین نیشانەکانی ئەم تێکچونە لەوەدایە کە کەسی دوچاربووبەسەختی کارو چالاکییەکانی لەوەرزی زستاندا بەئەنجام دەدات، چارچاریش هەست بە ماندویەتی دەکات و شەهیەی خواردنی دەگۆڕێت و زیاتر ئەو خۆراکانە دەخوات کە مادەی نیشاستەو شیرینیان تێدایە.

لەو توێژینەوانەی لەسەر ئەم حاڵەتانە بەئەنجامدران و بۆ تێکچونەکانی خەو، ڕونیان کردۆتەوە کە بەمۆی تێکچونێکەوەیە لە کاتژمێری بایۆلۆژیدا، بۆنمونە ماندویەتی پێلوەکانی مرۆڤ لەکاتی گەشت کردندا کەتیایدا کات دەگۆڕێت، لەئەنجامی ئەگونجانی کاتژمێری بایۆلۆژی ناو مرۆڤ خۆیەتی لەگەڵ کاتژمێری دەرەکیدا کەلەنێو وڵاتاندا جیاوازی هەیە.

نمونەیەکی دیکە لەسەر تێکچوونی کاتژمێری بایۆلۆژی: هەستیاربوون بەئازار لەکاتی بەیانیاندا زیاترەو دواتر وورده‌وورده کەمتر دەبێتەوە، یاخود ئۆرەدڵییەکان بەزۆری لەدەمی بەیانیاندا ڕوودەدەن، ڕیتمە (ئیقاع) بایۆلۆژییەکان چەندین ڕۆژ یان هەفتەو مانگ درێژ دەبنەوە. وەک دەزانین چەند جۆرێکی باڵندە هەن کە بەپێی کات و وەرزە تایبەتییەکان کۆچ دەکەن.

ناوکەکانی سەرو کیازما:

فۆلکلۆری میللی و ئەزمونەکانی ژیان لەمێژە ڕێمان نیشان دەدەن تاوەکو پشت بە کاتژمێرەکانی ناوەوەی خۆمان ببەستین، بەڵام ئایا ئەم کاتژمێرانە چین و لەکوێدان و چۆن کاردەکەن؟

ئەمانە بە نهێنی مانەوە تاوەکو زاناکان لەم دواییەدا توانیان پەردەی لەسەر لابدەن، بۆیەکەمجارە زاناکان وێنەی هێڵکارییەک لەبەردەستیاندابێت کە شوێنی ئەم (کرۆنۆمەترە) لەمێشکدا دیاریدەکات، لەگەڵ چۆنیەتی بەکارهێنانی میکانیزمی نێو خانەکان وەک کاتژمێرێکی وورد کە دەکرێت خاویان خێرابکرێت یان سەرلەنوێ ڕێکبخرێتەوە.

زاناکان لە ماوەیەکی کەمی بەر لە ئێستا کۆمەڵێک خانەی دەمارییان دۆزییەوە کەپێی دەڵێن (خانەکانی سەرو کیازما – Super Chiasmatic Nucleus SCN) و پێدەچێت ئەم خانانە بنکەی کاتژمێری ناوەوەی مرۆڤ بن.

ئەمانیش وەک زۆربەی بەشەکانی مێشک لەدووبەش پێکهاتوون: بەشێکیان لە نیوەی ڕاستی مێشکدان و بەشەکەی دیکەش لە

نیوەی چەپدا، هەر بەشەو لە دەهەزار خانەی دەماری پێکەوە نوساو پێکهاتووە، ئەم خانانە (ناوکانە) لەخاڵی بەیەکگەیشتنی هەردوو دەماری بینین لەچەقی کەللەسەردا هەن، ئەمەش شتێکی سروشتییە، چونکە کاری ئەم ناوکانە بەستراوەبەو رووناکییەی کە هاوکات بوون لەنێوان کاتژمێرەکانی ناوەوەو سوڕەکانی روناکی و تاریکی لە جیهانی دەرەکیدا دەخولقێنێت.

توێژینــەوە نوێیــەکان لەســەر (مــشکەکان) ســەلماندوویانە کەبونــەوەرە شــیردەرەکان کۆمــەڵێک دەمــارە وەرگــری وێنــەییان (رووناکی) لەچاودامەیە، ئەرکیان ئەوەیە ئاماژە رووناکییەکان وەربگرن وراستەوخۆ بۆناوکەکانی سەرو کیازمای رەوانە بکەن، ئەم دەمــارە وەرگرانــە جیــاوازن لــەو خانەدەمارییانــەی رووناکی لەســەر هاوێنــەی چــاو وەردەگــرن، کاتێــک تیشکێک لــە رووناکی دەکەوێتەسەر ئەم دەمارە وەرگرانە لە وێنەی رووناکی و لە کاتێکی گونجــاودا، ئــەوا پــاڵ بــە کاتــژمێری ناوەوەدەنێــت کاربکــات، سەرلەبەیانیان رووناکی وادەکات کاتژمێرەکە پێش بکەوێت و لە ئێوارانیشدا وادەکات دابکەوێت و بگەڕێتەوە.

هەموو بەیانیانێک رووناکی بەرەبەیان رێگەی خۆی بۆ ناوکەکانی ســەروو کیازمــا دەبڕێت و کاتــژمێری نــاوەوە پــێش دەخــات هــەتا لەگــەڵ کــاتی نــاوخۆ (دەرەوە) بگونجێــت، رێگــەی دەمــاریی نــاو چاوەکانیش بۆ ناوکەکانی سەروو کیازما بە تەنیشت بەشەکانی بینینە دەماردا دەڕۆن، ئەوەش وادەکات کاتژمێری ناوەوە لەگەڵ تیــشکی بەرەبــەیان هاوکــات بێــت، تەنانــەت ئــەو کاتانــەش کەخەوتوین، چونکە تیشکی بەرەبەیان پێڵوەکانی چاو دەبڕێت بەرەو هاوێنە – تۆڕ و خۆی لەسەر تۆمار دەکات و ئاماژەیەکی بێدەنگ بۆ ناوکەکانی سەروو کیازما دەگەیەنێت، ئەگەر کاتژمێری ناوەوە مەیلی هێواش بوونەوەی هەبێت، ئەوا تیشکی بەرەبەیان لە خۆوە رێگەی خۆی دەدۆزێتەوە و هاوکات بوونی ئەو کاتژمێرە لەگەڵ کاتی جیهانی دەرەکیدا، دەگونجێنێت.

رەگەکانی دۆزینەوەکە:

لەگەڵ ئەوەی بایەخی ناوکەکانی سەرو کیازما لە رێکخستنی کاتی بایۆلۆژیدا مەزنەو لەم دواییەشدا دۆزراوەتەوە، گەرچی ئەم دۆزینەوەیە لە رەگەکانیدا بۆ ساڵی (1911) دەگەڕێتەوەو بۆئەو تاقیکردنەوەیەی زانای زیندەزانی نەمسایی (کارل فۆن فریش) لەسەر (مینۆ – MINNOW) ی ئەوروپی بەئەنجامی دا، کە جۆرە ماسیەکەو لە دەریا سازگارەکاندا دەژی و لەکاتی روناکیدا رەنگی پێستەکەی بۆ رەش دەگۆڕێت و لەگەڵ تاریکیشدا رەنگە رەشەکەی کاڵ دەبێتەوە، ئەم تاقیکردنەوەیە بووە هۆی دۆزینەوەی بەش یان ئەندامێک لەناومێشکدا کە راستەوخۆ بەرامبەر رووناکی دەجوڵێت، ئەم زانایە گەیشتە ئەوەی کەئەم ئەندامە بریتییە لە (کاژەڕژێن – الغدە الصنوبریە) کە ئێستادەزانین چاوگەی (میلاتۆنین) ە.

لەم چەندساڵەی دوایشدا زانایانی کۆئەندامی دەماری لەچەندین بنکەی توێژینەوە لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا، پاش چەندین توێژینەوە گەیشتنە چــۆنێتی کــارکردنی کاتــژمێری بــایۆلۆژی کــە لــەنێو ناوکــەکانی ســەروکیازمادان و ئــەم ناوکانــەش لــە ژمارەیــەکی زۆر لــەو کاتژمێرانــە پێکهاتوون کەخۆوویستانە لەهەموو خانەیەکدا کاردەکەن.

هۆرمۆنەکانی رەفتار:

زانای ئەمریکی (رێپەرت – Reppert) لەم دواییەدا پەیوەستی نێوان ئەو خانەدەمارییانەی دۆزییەوە کەپاڵ بە ناوکەکانی سەروو کیازماوەدەنێن بۆ کارکردن، لەگەڵ بەرهەمهێنانی رژێنەکان، ئەو پرۆتینانەی کە دروست دەبن و شی دەبنەوە لەماوەی بیست و چوار کاتژمێردا و کاردەکەنەسەر کارکردنی کاتژمێری ناوەوە، هەر ئەوەشە هۆکاری هاوشێوە لەدەردانی ئەو ڕژێنانەی کەرێگەی کارکردنی بونەوەرەشیردەرەکان رێکدەخات.

رێپەرت ئەوەی دۆزییەوە کە پرۆتینەکانی کاتژمێری ناوەوە زاڵن بەسەر پرۆسەی دەردانــی ئــەو (GENF) ەی کــە رژێنــی (Vasopressin) بەرهــەم دەهێنێت.

ئەم رژێنە تای تەرازووی ئاوڕخوێ لەلەشدا رادەگرێت، بەڵام لە مێشکدا ئــەرکێکی دیکــەی هەیــە کــە ســوڕەکانی حەوانــەوەو چالاکی لــە بونــەوەرە شیردەرەکاندا رێکدەخات.

هەرچەندە ئەم رژێنـە واپێدەچێت کە کارنەکاتە سەر شێوەکانی رەفتار لەحاڵەتەکانی تێکچوون و مەزاجی وەرزیدا، بەڵام وەک ووروژێنەرێک رۆڵ دەبینێــت بــۆ کــاری کاتــژمێرە بایۆلۆژییــەکان هــەر لەســەرەتایەوە هــەتا کۆتاییەکەی.

گەڕان بەدوای چارەسەردا:

لەگــەڵ ئــەم دۆزینەوەیەشدا، هێشتا ماوەیەکی زۆر لەبەردەم زاناکانــدا ماوە بۆ گرێدانی ئەم دۆزینەوەیە بەگەیشتنی مرۆڤایەتی بۆ چارەسەری تێکچوونەکانی مەزاج و رەفتارەکانی.

یەکێک لە زاناکان لە چارەسەرکردنی نەخۆشیێکدا سەرکەوتنی بەدەست هێنــا ئــەو نەخۆشــە بــەردەوام دوچــاری خــەمۆکی زســتانەیی دەهــات و بەتایبەت کە بەر تیشکی روناکی بەیانیان کاتژمێر (6–9) دەکەوت، یان لە (4–7) ئێــوارەی هــەموو رۆژەکــانی زســتان، ئێــستاش زانایــەکی دیکــە سەرقاڵی چاککردنی ئەم رێگەیە بەبەکارهێنانی ئامێرێکی رووناکی کە بەکۆمپیوتەر کاردەکات لەژووری نوستندا.

دۆزینەوەی کاری کاتژمێری بایۆلۆژی بووە هۆی فراوانبوونی پشتێنی توێژینــەوەکانی زانایان و لەوێشەوە بۆ بوارەکانی دیکە، بۆنمونــە: ئەگــەر دۆزە دڵنیەکان هێرش بۆ کسە قەڵەوەکان بیەن بەمانـدانی ئاماژەیـەکی کاتی نارەکی، ئایا رێگەیەک هەیە بۆ کەمکردنەوەی کێشی ئەو نەخۆشانە بــۆ زاڵ بــوون بەســەر کاتــەکانی هەستکردنیان بە برسێتی و هــەروەها رێکخــستنی؟ ئایا دەکرێت پێشبینی ئەو کاتە بکرێت کــە منداڵ تیایدا لەدایک دەبێت، یان بەسەر کاتی لەدایک بونیدا زاڵ بین؟ !

دیــارە زاناکــان هــەوڵ دەدەن وەڵامــی ئــەمجۆرە پرسیارانە بدەنەوە. ...

ئەویش لە کاتێکی زوودا... نەک درەنگ.

پەرچڤە: ئاشتی ئەحمەد